

# 多様な介護予防教室に参加しよう！

民間事業者と連携した新たな介護予防事業

今までの介護予防と違う点は、内容の多様さ！運動だけでなく、ゲームやものづくり、料理など、民間事業者から提案いただいたさまざまな方法で、介護予防に取り組めます。自宅でも気軽に取り組めるプログラムや、終了後に通い続けられるプログラムもあるので、ぜひ継続して取り組んでください。

## 対象

市内在住の65歳以上の人  
誰でも参加OK！

全プログラム  
参加無料

## 内容

トレーニング、ゲーム、  
ものづくり、料理など22プログラム

参加者同士の交流も楽しみながら、新しいことにチャレンジしよう！

## 圏域

参加できるのはお住まいの地域の事業です。  
お申し込み時には確認を！

介護予防の取組が市内全域に広がるように、  
市内を5つの圏域に分けて各圏域に事業を定めています。

圏域1 名張、鴻之台・希央台、蔵持、川西・梅が丘

圏域2 薦原、美旗、比奈知、すずらん台

圏域3 錦生、赤目、箕曲、青蓮寺・百合が丘

圏域4 つつじが丘・春日丘、国津

圏域5 桔梗が丘



お申込みの際は、市HPか問合先へ  
最新情報をご確認ください！



10月号で募集ましたが、まだ申し込  
めるプログラムが多数！ただし、募集が  
終了している場合もあるのでご注意を。

4～8ページでは、  
全22プログラムを  
ジャンルごとにご紹介！

各プログラムの担当者の  
コメントも掲載しています。  
参加したいプログラムを探しましょう♪



地域包括支援センター  
佐伯 南々子



# 介護予防って楽しい！

「介護予防」は運動だけだと思っていませんか？いろいろな人と交  
流しながら新しいことにチャレンジして楽しむことが、全部介護予防  
につながるんです！ 関 地域包括支援センター ☎ 63 - 7833

そこで、地域の民間事業者と連携した新たな介護予防を、10月から開始しています。民間事業者の提案により、運動や学び、ゲーム、ものづくり、料理など、楽しみながら取り組めるプログラムが充実。高齢者が足を運ぶ先が増えることで、顔なじみができ、見守り合いの安心のつながりが育まれます。飲食店や観光など、今まで福祉の分野に関わっていなかつた事業所にも協力の輪が広がることで、高齢者の「通いの場」の選択肢がさらに広がっていく取組です。

これまで市では、地域での多様な介護予防の取組やまちの保健室の体操教室などにより、介護予防を進めてきました。これからは従来の取組に加えて、外出して人と交流し、新しいことにチャレンジできる「通いの場」を増やしていくことを考えています。

通りの場を増やすために  
民間事業者との連携を開始

関西圏のベッドタウンとして発  
展してきた名張市では、令和2年  
以降、当時移り住めた世代が後  
期高齢者となっています。この  
傾向は今後10年続く見込みです。  
こうした中、地域全体で早めに介  
護予防に取り組み、できるだけ多く  
の皆さんのが要介護状態になら  
ないようにしていくことが重要です。

いくつになっても  
元気に暮らすために  
いくつになっても  
元気に暮らすために

そば打ちだって  
介護予防！

# 介護予防プログラムを全てご紹介！

## 圏域4 若返り！健康体操教室



体力テストや脳トレで、100歳まで自分の足で歩ける健康な身体を目指します。

運動習慣を身につけて、いつまでも自分の足で歩ける健康な身体を作りましょう！

時 12月10・17日 15:00～16:00

12月24日、1月7・14日 14:00～15:00（全て水曜日）

所 つつじが丘市民センター

問 ひでき整骨院 ひできトレーニングラボ ☎ 48 - 5533

## 圏域3 シニア健康大学 名張市総合体育館校



高齢者に必要な学習と運動を学べます。40分講習▶10分休憩▶40分講習の90分間の講習です。

シニア健康大学が健康や運動を学ぶきっかけになり、継続していただけると嬉しいです！

時 12月9日火・16日火・23日火 10:30～12:00

所 ベルウイングアリーナ

問 マツヤマSSKグループ ☎ 63 - 5339

## 圏域3

## 相続・暮らし安心セミナー& 介護予防体操プログラム



相続などのセミナーと運動器機能向上プログラムで、法的安心と健康維持をサポート！

暮らしの安心（相続セミナーなど）と健康維持（介護予防体操）の両面をサポート！

時 12月14・21日、1月11・25日、2月8・22日  
(全て日曜日) 10:00～11:00

所 メモリアルホール紫蘭桔きょう、斎場前ホール紫蘭のどちらかで開催

問 (株)ヨネダ メモリアルホール紫蘭 ☎ 62 - 0008

これから的人生に  
必要なことを学ぼう



## 圏域3 レクリエイター 元気はつらつプロジェクト



女性限定！期間内は施設内サービスが使い放題。スタッフによる月2回の個別サポートも。

いつまでも自分の足で歩ける健康な体へ！  
家族や友達、孫と遊べる元気な体に！

時 令和8年2月まで 所 Re:QREATROR

問 Re:QREATROR ☎ 070 - 8308 - 6077

## 圏域1 健康ボウリング レクリエーション



健康チェック後にボウリングを楽しもう！トレーニングの指導や、施設内ジムの体験もできます。

担当の相模（サガミ）です。何よりも楽しんでもらえることを心掛けています！

時 12月25日までの毎週木曜日 10:30～12:00

所 HOS NABARI

問 HOS NABARI ☎ 64 - 3333

# 運動



しっかり動いて、  
いつまでも元気な身体に！

## アクスふれあい健康教室



インストラクターによるトレーニング教室。筋トレや認知予防体操などに取り組んで、筋肉量チェックで効果を測定しよう！



日頃の運動不足やストレス発散の為に一緒に楽しく身体を動かしていきましょう！！

時 12月11・18日、1月8・15・22日（全て木曜日）  
10:00～11:00（1/22のみ14:00～15:00）

所 美旗市民センター

問 スポーツクラブアクス ☎ 62 - 1126

## なばり介護予防元気づくり教室



呼吸法や介護（認知症）予防運動など、日常生活に役立つ健康づくりのコツを学べます。

身体が弱ると認知症のリスクが高くなります。  
予防方法を楽しく体験していただきます。

時 12月10日火・17日火 13:00～15:00

所 ベルウイング武道交流館

問 整体と認知症リハビリ専門院まつざき整体院  
☎ 090 - 3442 - 7281

## 青蓮寺・赤目四十八滝で 楽しむ介護予防



青蓮寺や赤目四十八滝渓谷の大自然の中を散策しよう！作業療法士による介護予防トレーニングや体力チェックも。



名張の自然の中で、心と体の健康づくりを楽しんでくださいね！

時 12月11日火 9:00～13:00  
18日火 9:00～11:00

所 百合が丘市民センターなど

問 名張市観光協会 ☎ 63 - 9087

## 募集終了

## 口コスタトレーニング



筋トレ＆ステップ全身運動、椅子での運動や懐メロで楽しく身体を動かそう！

筋力の低下で介護が必要になってしまって前に、体と一緒に動かしましょう！

時 12月の毎週金曜日 11:00～12:00

所 口コモティブシンドローム予防スタジオ

問 口コモティブシンドローム予防スタジオ  
☎ 42 - 8082

学び

# ものづくり

仲間と語り合いながら、楽しく作品を作ろう！



## 大人のクラフト教室



園芸と木工を通じて健康づくり！創作体験で、新たな自分を見つけるかも！？

木工を通じて手先と心を動かすクラフト教室。和やかな雰囲気の中、参加者同士の交流も深まります。

時 12月5・19日、1月9・23日、2月6・20日（全て金曜日）13:30～15:30 所 蔵持市民センター

問 はしもと総合診療クリニック ちいしかけん  
070-4308-0959

## 圈域2 ときめきアートと文化的処方



一人ひとりの「ときめき」をテーマに、アートやものづくりを楽しみましょう！

文化的処方を通じて、アートで心と身体を健やかにし、みんなが自分らしくつながれる場をつくります。

時 12月23日、1月6・20日、2月3・17日（全て火曜日）13:30～15:00 所 薦原市民センター

問 まちの図工室 090-5929-7618

介護予防プログラムを 全てご紹介！

ゲーム

楽しみながら  
脳を活性化！

### 「編みかご」「エコバッグ」作り教室

新聞紙やPPバンドを使って、かご・バッグを作りましょう！看護師ライターによる健康小話も。

おしゃれで丈夫。エコな手作りバッグをつくりましょう。雑談しながら楽しく活動して、頭も心も元気に！

時 12月17日㈫、1月22日㈫、2月12日㈫ 10:00～11:30 所 株式会社ユー

問 株式会社ユー 62-1551

### ゲーム・ポールウォーキングによるフレイル予防

「太鼓の達人」「ぷよぷよ」などのゲームで、運動ができない人も手軽に予防！ポールウォーキングでは、正しい歩き方講習と実技をします。

高齢者を含むだれもが、どこでも、いつまでも、気軽にスポーツ活動に参加できる環境を作ります。

時 12月13日㈯ 10:00～11:30（ウォーキング）、12月20日㈯ 10:00～11:30（ゲーム）、1月24日㈯ 10:00～11:30（ウォーキング）／13:30～15:00（ゲーム） 所 百合が丘市民センター

問 一般社団法人百合が丘総合スポーツクラブ 080-1628-6930

### FLAT BASE の趣味の日

カードゲームやものづくり、お菓子を食べながらゆっくりおしゃべり。毎回違う体験と、健康の話を楽しみましょう！

毎回『楽しかった！』『ありがとう！』と言っていただき、主催の私たちと一緒に元気になっています！

時 12月7日㈰ 10:00～・15日㈪ 14:00～、1月22日㈫ 13:00～、2月2日㈪ 10:00～（各2時間） 所 FLAT BASE

問 FLAT BASE 080-7844-5175

### 圈域5 やさしい蕎麦打ち体験

蕎麦は昔から“長寿食”と呼ばれる健康にいい食べ物。みんなで蕎麦を打って、美味しいいただきましょう！

やさしい蕎麦打ちを楽しみましょう。家庭でも継続してできるよう頑張りましょう！

時 12月10・17日、1月21・28日、2月18・25日（全て水曜日）11:00～13:00 所 桔梗が丘市民センター

問 そば、けいた 61-1371

### 五つ星お米マイスターのお米講座と栄養改善

栄養講座や炊き方レッスン、普段の食事で実践できる調理方法を学びました。  
【全日程実施済み】

お米マイスターと管理栄養士による美味しいご飯の炊き方・フレイル予防のお話の後、健康昼食の試食も！

問 富永米穀店 65-3858

美味しい食事は元気の源

食

## シニア e スポーツサロン



太鼓演奏ゲーム「太鼓の達人」や他のゲームを楽しんで、頭も心も元気になります！

圈域5

楽しいゲームで身体ボカボカ、頭スッキリ、こころ充実を体感いただけます！初心者にこそおススメ！

時 12月8日㈪・17日㈫ 14:00～15:30  
12月24日㈫ 10:00～11:30  
所 桔梗が丘市民センター

問 株式会社ネクスト・ワン 070-4372-3681

### パンで広がる笑顔の輪

パン作りを通じて手を使い、考え、会話することで楽しみながら介護予防に取り組みます。

圈域4

問 つづじが丘市民センター

参加者の皆さん笑顔でパンづくり！次回のパン教室も楽しみにされていて、とても意欲的に取り組まれています。

時 12月11日、1月8・22日、2月5日（全て木曜日）10:00～12:00  
所 つづじが丘市民センター

問 perhe 090-5862-4958

# 地域のサロンなどで継続して介護予防を——

「介護予防は継続が大切っていうけれど、家で一人でやっていても続かない……」そんなあなたも、地域で行われているサロンなどで楽しく介護予防に取り組めば、自然と続けられるはず！そんな地域の「通いの場」で3つの愛言葉をもとに活動している「まちじゅう元気!!リーダー」の皆さんに、元気を分けてもらいに行こう！

## 地域を元気にしたい！ 「まちじゅう元気!!リーダー」

「まちじゅう元気!!リーダー」は、地域を元気にしようと集まった、元気な住民のこと。養成講座を受けたリーダーたちが、「□コモ健診（運動機能の低下を評価する健診）」や「スクエアステップ（マットの上でステップを踏む運動）」など、自分が住む地域でそれぞれ自分たちで企画して活動いただいている。

### まちじゅう元気!!リーダーによる活動事例——比奈知地域——

## たんぽぽクラブ



まちじゅう元気リーダー1期生の石井さんが中心となって定期的に介護予防に取り組んでいるのが、比奈知地域の「たんぽぽクラブ」。毎週月・金曜日の時間になると、参加者がぞくぞくと南富貴ヶ丘集会所へ歩いて集まって来ます。「ここに来るまで運動だから、車で来ると石井さんに怒られるのよ」と笑う皆さん。終了後も、運動のために少し遠回りをして帰るという人もいるそうです。

よくばかり青春体操とスクエアステップで身体を動かした後は、コーヒーを飲みながらのんびりおしゃべり。「ナッキー号が無料キャンペーンをしているよね」という一言から、みんなでナッキー号に乗って市を一周する遠足に行くほど、とっても仲の良いクラブの皆さん。「ここに来たら元気になる。みんなに会うのがいつも楽しみ」と笑顔で教えてくれました。

たんぽぽクラブでは隔週木曜日に、ランチをしながらおしゃべりしたりゲームしたりするサロンも開催しているそう。皆さん本当に元気で、定期的に外出して人に会うことの大切さを実感しました。

皆さんに仲良く元気になってくれるのが嬉しい！飽きないように、いつも新しいステップを考えていきます。皆さんに楽しんでくれているのはもちろん、私も来てくれる皆さんから元気をもらっているので、これからもできるだけ長く続けていきたいです。

スクエアステップは楽しく簡単にできる運動なので、サロンなどでぜひ取り入れてほしいですね。

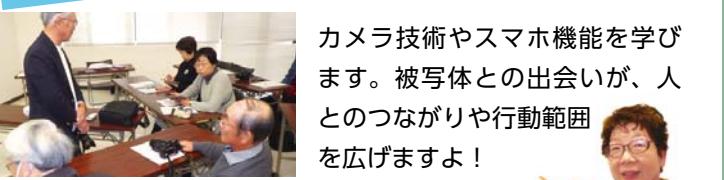
石井 洋子さん（まちじゅう元気!!リーダー）



近くのサロンなどの情報は、地域資源情報共有システム「なばリンク」で探してみてね！

# 介護予防プログラムを全てご紹介！

## □ 圏域3 プロに学ぶ「写真教室」



カメラ技術やスマホ機能を学びます。被写体との出会いが、人とのつながりや行動範囲を広げますよ！

第1回では、被写体に対して身体を動かして、フォトジェニックな写真を撮ろうと学びました。

時 12月15日㈪ 10:00～11:30、1月17日㈫ 9:30～11:00、  
2月4・25日㈬ 10:00～11:30 所 百合が丘市民センターなど

問 百合が丘市民センター ☎ 64-6466



## 介護予防×美容の体験 デビュー講座

ネイルやメイク、介護技術などを学びました。【全日程実施済み】

介護美容は「美しさ」で心と体を元気にします。  
介護施設・公民館レクへの出張講座も承っています。

問 Trip salon Kirishi ☎ 070-1523-6200

# 他にもいろいろ

新たな趣味が見つかるかも？



## 足と爪のケア教室



やさしい爪の整え方や、足の健康体操を学べます。専門スタッフによるフットケアの体験も！

足元から健康づくりをサポート。爪の変化や足の疲れが気になる方におすすめです。

時 ①12月14日㈰、1月25日㈰、  
②1月14日㈬ 10:00～11:30  
所 ①名張特別養護老人ホーム ②比奈知市民センター  
○ 2月は、美旗または比奈知地区で開催予定

問 訪問フットケア TEKU TEKU  
☎ 090-8671-0726

## 介護予防を「楽しみ」「つながり」「居場所」づくりのきっかけに—— いろんな人の関わりで、なんとかなるなる！



「プログラムに参加して新たなつながりができた！」「昔やっていた趣味を思い出して、再チャレンジしている！」「ずっと元気でいるために自宅でも頑張る！」など、参加者からは嬉しい声をいただいています。

介護予防は、継続することが大切。プログラムへの参加をきっかけに、新たな「楽しみ」や「つながり」、そして「居場所」を作って、いろんな人と関わりながら、活動してほしいと思います。

社会参加が多い人ほど、転倒や認知症などの要介護リスクが低い傾向にあります。介護予防事業はもちろん、市や地域が開催するいろいろな事業やイベントにも積極的に参加して、たくさんつながりをつくってください！

市は、今後も、地域の皆さんや民間事業者と一緒に多様な交流を生み出していくことで、みんなの力で「なんとかなるまち」を築いていきたいと考えています。

みんなの力で  
なんとかなる！



地域包括支援センター

森田 有希

加齢により心身が衰え、介護が必要になる手前の状態を「フレイル」といいます。そんなフレイル対象者と、「以前より歩く速度が遅くなった」「最近転倒した」というフレイル予備軍を対象に、運動機能の向上を目指す「筋骨塾」を新たに始めました！

現在はつづじが丘と百合が丘で開催していますが、今後は他の地域でも開催していきます。ずっと元気いっぱいするために、筋骨塾に通ってみませんか？



## フレイル予防の 楽しい「塾」始めます！

## 転ばぬ先の 筋骨塾