

多彩な介護予防教室を 今年度も実施！



地域包括支援センター
川邊 萌

昨年度に始まった民間事業者による介護予防事業。介護・福祉分野に限らず飲食店や観光業者も加わり、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、介護予防に取り組みます。

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。自宅で気軽に取り組めるものから継続して通えるものまで、自分に合った「通いの場」を見つけて、楽しみながら健康づくりを始めませんか。

対 象

市内在住の **65 歳以上** の人は誰でも参加 OK！
ただし、**参加できるのはお住まいの地域の事業**です。

※お住まいの地域に関係なく申し込めるのは、「歩いて発見！シニアのまち歩き遠足」のほか、7 ページに掲載の「楽しいフレイル予防塾」と「大人の秘密基地」です。

申 込

興味のあるプログラムの問合先に、直接、電話などでお申し込みください。

内 容

トレーニング、ゲーム、ものづくり、料理など、**参加無料の多彩なプログラム**を用意しました！

プログラムの詳細は、HP でもご紹介▶



4～7 ページでは、
残る **18 プログラム** を
エリアごとにご紹介！

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♪



観光協会がプロデュース！



歩いて発見！ シニアのまち歩き遠足

観光協会が提案するのは、外出先そのものを魅力に変えることで、介護予防をもっと楽しもうということ。目指すは、「また出かけたい日常」づくりです。

名張の魅力をたくさんの人に楽しんでもらおうと、日々考え続けている観光協会が、まちなかや季節の風景、歴史や文化などを、皆さんの「また出かけたい目的地」に変えていきます。もう、閉じこもってなんかいられませんよね！

時 9月17日(木)・29日(火)、10月15日(木)・29日(木)

11月12日(木)・26日(木) 9:00～(2・3時間程度)

所 名張市民センター、名張市街地ほか

¥ 2,000 円 (施設入館料、保険料など/全6回分)

問 市観光協会 ☎ 63 - 9087



介護予防のための体操じゃなくて、出かけるための身体づくりをしませんか？皆さんの状態に合わせて「無理なく、楽しく、続けやすく」を心がけます。

高齢者などの旅行支援を
手掛ける作業療法士

戸高 那行さん

令和3年から高齢者や障害者の旅行支援事業として、寝たきりの人をはじめ、旅行に行くことが難しい皆さんの旅行をサポートしている。

シニアの皆さんの 「出かけたい！」を 応援します！

令和8年度
介護予防事業

いつまでも自分らしく地域で暮らすためには「介護予防」が欠かせません。市では、高齢者の皆さんが外出を楽しみ、人と交流できる「通いの場」を増やそうと、昨年度から民間事業者と連携した多彩なプログラムをご用意。元気なうちから、ぜひご参加ください！

問 地域包括支援センター ☎ 63 - 7833



「出かける」ことが、一番の介護予防

最近、なんとなく外に出るのがおっくうになっていませんか？名張には、美しい風景や歴史など、歩きたくなる魅力があふれています。介護予防と聞くと「まだ早い」「なんだが大変そう」と、身構えてしまうかもしれませんが、まずは楽しいから出かける」という気軽な気持ちで参加してもらいたいと思います。

昨年度は、青蓮寺や赤目四十八滝などを散策するプログラムを実施（上写真）。参加者の皆さんからは「滝まで歩けたことが自信になった」「仲間に出かけるのが楽しみ」と喜びの声をいただきました。何より嬉しかったのは、教室をきっかけに、自然と参加者同士が個人的に観光へ出かけるような関係性が生まれたことです。

教室から「仲間との日常」へ

私たちが企画する教室では、旅行支援を得意とする作業療法士の指導のもと、無理なく体力を養いながら市内の名所を

巡ります。歴史や文化のガイドも楽しみの一つです。

専門家がサポートする「出かけるための身体づくり」を大切に、少しずつ自信を育みます。「一人では不安でも、仲間がいれば行ける」。そんな小さな成功体験が、外出をあきらめない力になります。そして、ここで出会った仲間と「次はどこへ行こうか」と相談し、自発的に外へ出る……。そんな新しい日常を共に創るため、『平日おでかけ実践クラブ』の運営も目指しています。

いつまでも好きな場所へ出かけられる身体と仲間を、私たちと一緒に作りませんか。



(一社) 名張市観光協会
中津 佑理 さん

まずはご近所から！ 楽しい介護予防に出かけよう

全プログラム
参加無料

※材料費などが
必要な場合あり

楽しみ、つながる、あなたの居場所へようこそ

近所に「通いの場」を作ってもらえるよう、5つの圏域に分けて参加者を募集します。
参加者同士の交流も楽しみながら、新しいことや好きなことにチャレンジしよう！



**暮らし安心セミナー
& 介護予防体操**

生活に役立つ話と体操で心身をケア。楽しく継続しましょう！

司法書士の役立つ話と、専門家が教える介護予防体操。知識と運動の両面から健康をサポートします。



圏域 3

時 9月13・27日、10月11・25日、11月8・22日、
12月6・20日 10:00～11:00 (9月27日は13:00～14:00 / 全て日曜日) 所 メモリアルホール紫蘭
関 メモリアルホール紫蘭 ☎ 0120 - 669 - 441

**プリザーブド
フラワーアレンジ教室**

全8回、自由参加OKです！サポートとして家族の参加も可

見て、考えて、作って楽しむ。みんなで一緒にイメージや表現力を開花させましょう！



圏域 2

時 12月17日(木)・18日(金)・19日(土)・20日(日)
第1部…10:30～12:00 第2部…13:00～14:30
所 MEGA ドン・キホーテ UNY 名張店 1階
関 soeru flower ☎ 080 - 2108 - 4711

健康・笑顔・仲間づくり応援

動く体づくりを目指すあなた！一緒に楽しくトレーニングをしましょう

座って行う筋トレから、整体やウォーキング、スマホの学習会まで。心身の健康を多角的にケアします。



圏域 3

時 9月25日、10月2・9・23・30日、11月6・12・
13・20日 (11月12日(木)を除き、全て金曜日)
10:00～11:30 所 赤目市民センター
関 健康体操キャラメルクラブ ☎ 090 - 5118 - 9248

いきいき声活・演劇教室

呼吸や発声は健康の基本。演劇ゲームで脳と身体をフル活用！

呼吸・発声ワークや、演劇の即興ゲームをします。笑いながら脳をフル活用し、心身を活性化させよう。



圏域 2

時 10月20日、11月3・17日、12月1・22日、1月
12・26日、2月9日 (全て火曜日) 10:30～12:00
所 比奈知市民センター
関 劇団トリニティ ☎ 090 - 4940 - 4773

シニア e スポーツサロン

「うまくなりたい」という気持ち健康の秘訣です！

ゲームを活用し、手足を動かし脳を刺激します。安全に健康維持ができる次世代アクティビティです。



圏域 3

時 8月12日、9月9日、10月7日、11月11日、
12月9日 (全て水曜日) 14:00～15:30
所 勤労者福祉会館
関 (株) ネクスト・ワン ☎ 070 - 4372 - 3681
(平日 9:00～18:00)

やさしい蕎麦打ち体験

手打ちそば作りを共同体験！そばのよさをお伝えしたい。

そばをこねる、伸ばす、切る工程を共同体験。協力して作ったそばと一緒に試食し、交流を深めます。



圏域 2

時 9月2日、10月7日、11月11日、12月16日、
1月13・27日、2月3・17日 (全て水曜日)
11:00～13:00 所 比奈知市民センター
関 そば、けいた ☎ 61 - 1371 (平日 15:00～18:00)

**いつまでも歩きたい！
レッツウォーキング**

歩く不安を解消！仲間と一緒に成長を実感しませんか。

歩行に必要な筋力やバランスを測定・強化。歩く不安を解消し、転倒や閉じこもりを予防します。



圏域 1

時 9月3・17日、10月1日、11月5・19日、12月3日、
1月7日、2月4日 (全て木曜日) 10:00～11:00
所 バルウイング武道交流館
関 なばり歩歩クラブ ☎ 090 - 7910 - 6612

アクトスふれあい健康教室

楽しく身体を動かして、日頃の運動不足やストレスを発散！

インストラクターによる指導のもと、楽しく身体を動かしながら、健康維持と体力向上を目指そう。



圏域 1

時 10月1・8・22日、
11月5・12・19日、12月3・10日 (全て木曜日)
10:00～11:00 所 アクトス名張店
関 スポーツクラブアクトス ☎ 62 - 1126

健康麻雀教室

マナーとルールを学び楽しみながら介護予防！初心者歓迎

頭と指先を使い、会話も楽しむ健康麻雀。「また来たい」と思える居場所に！全8回ご参加ください。



圏域 1

時 10月2日(金)・6日(火)・9日(金)・13日(火)・16日(金)・20日(火)・
23日(金)・27日(火) 10:10～(未経験者)、13:30～各2時間 ※申込は8月17日(月)以降 所 イオン名張店3階
関 ニューロン麻雀スクール ☎ 070 - 5600 - 7347

お住まいの地域(圏域)の事業に
お申し込みいただけます



- 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

フレイル予防教室

歩き方から始める、未来への第一歩！身体を動かす習慣を！

椅子からの立ち上がりなど、日常の動作を鍛えます。家族で取り組める簡単トレーニングもご紹介！



圏域 1

時 9月18・25日、10月9・23日、11月13・27日、
12月11・25日 (全て金曜日) 14:45～15:45
所 HOS NABARI
関 なばりもりもと整骨院 ☎ 090 - 8862 - 8007



**健康は足元から
楽しいフレイル予防塾**

健康は足元から！フットケアと歩き方を学び、元気に歩ける体を！

足圧分布測定や足裏マッサージなど「足」のケアと上半身を使うボッチャ体験でフレイルを予防します。

時 8月11日(火・祝)、9月19日(土)、
10月11日(日)・17日(土)、11月14日(土)
10:00～11:30 **所** 百合が丘市民センター

問 百合が丘市民センター ☎ 64・6466



大人の秘密基地

趣味や仲間作りは健康の鍵。一級建築士や園芸療法士などがサポート！

木工と園芸を組み合わせた創作体験です。自分だけの「大人の秘密基地」を一緒に楽しく作りませんか。

時 8月7・21日、9月4・18日、10月2日・16日
(全て金曜日) 13:30～16:00

所 蔵持市民センター

問 ちいちかけん ☎ 070・4308・0959



**桔梗の迎賓館
オペラ歌手と作戦会議**

歌が上手なくても大丈夫！懐かしい歌で、声と笑顔を開く時間♪

歌を歌ったりレクリエーションをしたり。声を出すと身体が目覚める。仲間と笑うと心が弾む。

時 10月7・28日、11月4・25日、12月2・23日、
1月27日、2月3日(全て水曜日)
10:00～11:30 **所** 桔梗が丘市民センター

問 久保田 道子 ☎ 090・6764・0786



手仕事ワークショップ

実用性のあるバッグと、シュワッとお風呂で弾けるバスボム作り♪

バックやバスボムを手作り。会話を楽しみながら手を動かし、完成の喜びを分かち合えます。

時 8月27日(火)、9月25日(金)、10月9日(金)・21日(火)、
11月6日(金)・20日(金)・27日(金)、12月11日(金)
10:00～11:30 **所** 桔梗が丘市民センター

問 (株) ユー ☎ 62・1551



**あなたの歩き方を
解析しま～す！**

センサーが埋め込まれたスマートインソール(中敷き)が入った靴を履いて、あなたの「歩行年齢」や足の動作などを解析する測定会を開催(豊田合成(株)とのタイアップ企画)。健康増進に向けた正しい歩き方のコツもアドバイスします！

時 9月18日(金) 9:00～16:00、令和9年
3月初旬～中旬(1人当たり約20分/3月の測定時に
改善効果の検証をしますので、両日とも参加してください)

所 市役所 1階大会議室 **対** 市内在住の50歳以上の人

定 先着70人 **申** 8月10日(月)午前9時以降にWeb申込

Web申込



転ばぬ先の筋骨塾

「最近、歩くのが遅くなった」「ちょっとした段差でつまずく」…そんな体の変化を感じていませんか？これは、介護が必要になる一歩手前の「フレイル」のサインかもしれません。

市では、「フレイル」になるおそれのある人を対象に、運動機能の向上を目指す「筋骨塾」を開催しています！対象者には案内状をお送りしますので、ぜひ気軽にご参加ください！



**園芸教室
寄せ植え・切花アレンジ**

花に囲まれてリラックス。植物のお世話は楽しいですよ。

寄せ植えや切花アレンジメントを体験。作品は持ち帰って楽しめるので、達成感も得られます。

時 9月4日(金)・16日(火)、10月9日(金)・22日(火)、
11月6日(金)・20日(金)、12月11日(金)・23日(火)
10:00～12:00 **所** つつじが丘市民センター

問 スーパービバホーム名張店 ☎ 62・3000



ワクワク料理教室

お店みたいな料理なのに、家庭で何度も作りたくなるレシピです。

簡単でおいしい家庭料理の調理を基本から学びます。男性初心者者を優先して募集します。

時 9月1日(火)・29日(火)、10月11日(日)、11月28日(土)、
12月22日(火)、1月5日(火)・31日(日)、2月13日(土)
10:00～12:00 **所** 桔梗が丘市民センター

問 料理教室リトルシェフ ☎ 090・2559・7430



**ときめきアートと
文化的処方**

「ときめき」を大切に！アートやものづくりを通して、心豊かに！

ものづくりで手を動かし、話を楽しみ、心の動きをみつけます。自宅で続ける「体験キット」も提供

時 10月13日・27日、11月10日・24日、
12月8・22日、1月12日・26日(全て火曜日)
10:00～11:30 **所** つつじが丘市民センター

問 まちの図工室 ☎ 070・1461・7765



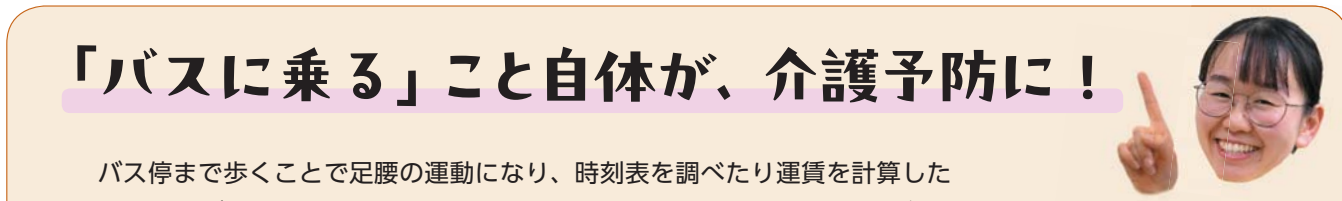
手先を使って生き生き

手先を動かし、お喋りして笑い合う！楽しい時間を過ごしましょう

かごや小物などの制作を通じ、手先を動かして脳を刺激。毎回異なるアイテム作りを楽しみましょう。

時 9月1・15日、10月6・20日、11月11・17日、
12月1・15日(11月11日(火)を除き、全て火曜日)
10:00～12:00 **所** つつじが丘市民センター ほか

問 (株) Lieben ☎ 41・2074



「バスに乗る」こと自体が、介護予防に！

バス停まで歩くことで足腰の運動になり、時刻表を調べたり運賃を計算したりすることが、認知機能の低下の予防にも。さらに、外の景色を楽しんだり、人と挨拶を交わしたりすることで心も元気になります。教室での活動と合わせれば効果は一石二鳥！ぜひ、移動時間も楽しんでください。

皆さんの「通い方」も一緒に考えたい

「会場までの行き方に不安があり、介護予防教室を諦めている」という人はいませんか？市では6月に介護予防教室の実施事業者と意見交換を行い、皆さんが通いやすくなるにはどうすればよいかを考えました。「交通手段までは考えていなかった」「開催場所や時間などを工夫することも大切」「チラシにバスの時間を入れるといい」といった声も。移動に不安があれば、まずは教室へ相談してみてください。



経路検索

時刻表

