

＼スポーツの“ミズノ”が葛城市の委託を受けて市民の健康づくり・介護予防のお手伝いをいたします！／

葛城市アクティブシニアフィットネス

令和7年度春期受講生募集！



令和7年5月7日(水)スタート！(5月～7月・全10回1クール)



葛城市アクティブシニア フィットネスとは

葛城市にお住まいの60歳以上の方を対象に多様なクラスをご用意しています。健康維持・増進に取り組むことで運動習慣が身につく、生き生き(いきいき)とした生活が続けられることを目的としています。



参加費

無料



運動初心者の方もお気軽にどうぞ！

お申込方法

対 象

60歳以上の葛城市民の方

※1年以内に内科受診・健康診査などをお受けいただいている方がご参加可能です。医師からの運動制限を受けている方はご参加いただけません。

申込期間

3月3日(月)～3月17日(月)《平日》10:00～16:00

申込方法

下記「申込用紙」の太線内にご記入いただき
葛城市いきいきセンター内2階アクティブルーム(G室)
にお越しください。

当選発表

4月7日(月)10:00～4月21日(月)16:00

・2階アクティブルーム(G室)入口横に掲示

・葛城市ホームページに掲載

※定員を超える場合は、初受講の方を優先し、抽選を行います。

葛城市 地域包括支援課

検索

場 所

葛城市いきいきセンター内2階アクティブルーム(G室)
〒639-2131 葛城市林堂123番地 葛城市いきいきセンター
TEL:080-2476-4160

切り取らずにこのままお持ちください

令和7年度春期 申込用紙【施設控え】

下記の太線内をご記入ください。(用紙は切り取らずにこのままお持ちください)

※申込みたいプログラム番号には、裏面「プログラム・スケジュール表」のプログラム番号をご記入ください。

申込みたい プログラム 番号※	第1希望	プログラム	抽選番号		
	第2希望	プログラム			
	第3希望	プログラム			
フリガナ					
名前					
生年月日	大正 昭和	年	月	日	歳
住所	〒639- 葛城市				
電話番号					
携帯番号					
受付日	受付者	PC入力日	PC入力者		

令和7年度春期 お客様控え

こちらの控えの抽選番号でご確認ください。

プログラム 番号	第1希望	プログラム	抽選番号	
	第2希望	プログラム	名 前	
	第3希望	プログラム		

当 選 発 表

4月7日(月)10:00～

葛城市アクティブシニアフィットネスの
ホームページはこちらから▶



当選された方は、手続きの為に一度ご来館ください。

【期間】4月7日(月)～4月21日(月)10:00～16:00

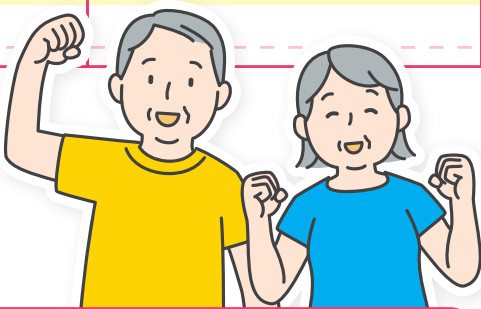
※この度、お客様から頂戴いたします個人情報は「葛城市アクティブシニアフィットネス受講生抽選」に活用させていただきます。
また、諸連絡を行うにあたり「葛城市役所 地域包括支援課」と「ミズノスポーツサービス(株)」で厳重に管理させていただきます。

プログラム・スケジュール表

時 間	月	火	水	木	金
10:00					
-	プログラム①	プログラム②	プログラム③	プログラム④	プログラム⑤
11:00	10:15-11:45(90分) フレイル ※1 予防クラス (ラララサーキット) 定員 15人	10:15-11:30(75分) 脳若返りクラス (ラララサーキットライト) 定員 15人	10:15-11:45(90分) フレイル予防クラス (ラララサーキット) 定員 15人	10:15-11:30(75分) 転倒予防クラス (筋トレ・バランス強化) 定員 15人	10:15-11:45(90分) フレイル予防クラス (ラララサーキット) 定員 15人
-					
12:00					
-					
13:00	プログラム⑥	プログラム⑦	プログラム⑧	プログラム⑨	プログラム⑩
-	12:45-14:00(75分) 骨盤底筋 トレーニングクラス 定員 15人	12:45-14:00(75分) 転倒予防クラス (筋トレ・バランス強化) 定員 15人	12:45-14:00(75分) ロコモ ※2 予防クラス (ラララフィット) 定員 15人	12:45- 14:00(75分) 脳若返りクラス (ラララサーキットライト) 定員 15人	12:45-14:00(75分) 膝痛・腰痛 改善クラス 定員 15人
14:00					
-	プログラム⑪	プログラム⑫	プログラム⑬	プログラム⑭	プログラム⑮
15:00	14:15-15:45(90分) フレイル予防クラス (ラララサーキット) 定員 15人	14:15-15:45(90分) フレイル予防クラス (ラララサーキット) 定員 15人	14:15-15:45(90分) フレイル予防クラス (ラララサーキット) 定員 15人	14:15- 15:45(90分) フレイル予防クラス (ラララサーキット) 定員 15人	14:15-15:45(90分) フレイル予防クラス (ラララサーキット) 定員 15人
-					
16:00					

※1 フレイル…加齢に伴って、身体的・精神的なストレスに対する抵抗力が落ち、回復しづらくなっている状態です。油圧式トレーニングマシンとリズム体操を組み合わせたプログラムで筋力・心肺持久力・脳力向上トレーニングを行い、フレイル予防を目指します。

※2 ロコモ…ロコモティブシンドローム（運動器症候群）の略で加齢に伴って筋・骨・関節など運動器が弱くなって障がいが起こる状態です。自体重や器具を使って筋力トレーニングを行うプログラムで、筋力向上・動作能力向上を目指します。



プログラム紹介

フレイル予防クラス (ラララサーキット)

マシンを使った筋力トレーニングと椅子に座って有酸素運動のリズム体操を交互に行います。

脳若返りクラス (ラララサーキットライト)

マシンを使わず自重での筋力トレーニングと椅子に座って有酸素運動のリズム体操を交互に行います。

ロコモ予防クラス (ラララフィット)

日常生活の動作に必要な筋肉をしっかりと動かし、いつまでも自分の足で歩き続けられる体力づくりを目指します。

膝痛・腰痛改善クラス

膝痛や腰痛の予防・改善に必要な筋力トレーニングを行います。

骨盤底筋トレーニングクラス

ミズノオリジナルツールを使用し、年齢とともに低下しやすい骨盤底筋にアプローチします。

転倒予防クラス (筋トレ・バランス強化)

ミズノオリジナルツールを使用し、バランス向上や筋力トレーニングを行い、転ばない体づくりを目指します。

葛城市アクティブシニアフィットネス

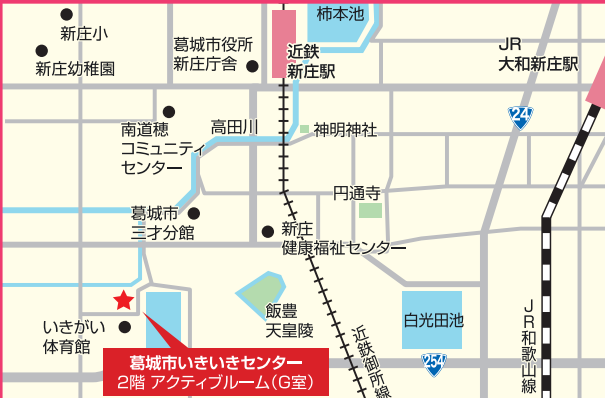
〒639-2131 葛城市林堂123番地
葛城市いきいきセンター内2階アクティブルーム(G室)

TEL.080-2476-4160

お電話対応時間:平日(土日祝を除く) 10:00-16:00

運営委託者 葛城市役所 地域包括支援課

運営受託者 ミズノスポーツサービス(株)



※駐車スペースが限られておりますので、お車でお越しの際は乗り合わせ等をご検討ください。