

＼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年度冬期受講生募集！



令和7年度 1月5日(月)スタート！(1月～3月・全10回1クール)

運動初心者の方もお気軽にどうぞ！

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き、活き活き(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。



無料体験会開催！

2025年11月14日(金)

- ①10:00～11:00
当麻スポーツセンター
- ②13:00～14:00
葛城市いきいきセンター

詳細は裏面をご覧ください！



参加満足度

99%



参加費

無料



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

11月5日(水)～11月19日(水)《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

12月8日(月)10:00～12月19日(金)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年度冬期 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)なお、お申込み後の変更は受付致しかねます。
※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年度冬期 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

12月8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 12月8日(月)～12月19日(金)【平日のみ】
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) ※1 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) 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	10:15-11:45(90分) フレイル予防クラス (ラララサーキット) 定員 15人	10:15-11:45(90分) フレイル予防クラス (ラララサーキット) 定員 15人
-					
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) ※2 ロコモ予防クラス (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	14:15-15:30(75分) 転倒予防クラス (筋トレ・バランス強化) 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
-					

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。

※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。



体験会のお知らせ

友人、ご家族も一緒にご参加ください！

「アクティブシニアフィットネス」に参加したいけど迷っているあなたへ

日程 2025年11月14日(金)

時間 ①10:00～11:00

場所 当麻スポーツセンター(住所:葛城市竹内689番地)

時間 ②13:00～14:00

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)

持ち物 動きやすい服装・室内用シューズ・飲み物・タオル

参加費無料・申込不要

当日はお気軽に直接会場にお越しください。

葛城市にお住まいの60歳以上の方ならどなたでもご参加いただけます！

体験後はその場で令和7年冬期のお申込みも可能です。ぜひ、この機会に一度、アクティブシニアフィットネスを体験してみてください。

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。