

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8年度春期 受講生募集!



令和8年度 5月7日(木)スタート! (5月~7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**



スタッフ一同**全力で!**
皆さまの健康維持・増進をサポートいたします!

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られている方はご参加いただけません。
- 申込期間** 3月2日(月)~3月16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(火)10:00~4月20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
- 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8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)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	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8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(火)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(火)~4月20日(月)【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。

まだ参加したことのない方は優先でご参加いただけます！

参加満足度
99%

はじめての方大歓迎です！

参加費：**無料**

令和6年9月からアクティブシニアフィットネスがスタートして参加者が延べ1,000名を超えました！ご参加された方は、運動の効果を実感されています。

ぜひ一緒に楽しく
運動を行いましょう！

皆様のご参加を心より
お待ちしております。

フレイル予防クラス

- 今まで階段の昇り降りは手すりを使っていましたが、外出した時に無意識に使わずに昇り降りして自分でもビックリしました。(80代/女性)
- テニスの試合に参加した時「コートの端から端まですごいよく走ってたよ」と仲間から褒められた。そういえば試合中にも息切れすることは無く体力が知らない間についてたんだあと実感しました。(60代/女性)

脳若返りクラス

- 運動することにより、夜よく眠れるようになりました。日中の居眠りが減り楽しく通えました。(80代/女性)
- お尻の筋肉を意識して歩くようになり歩くのが楽になりました。(80代/女性)

膝痛・腰痛改善クラス

- 念願の膝痛腰痛改善クラスに参加できました。テレビで膝痛腰痛予防の体操をやっているのを見て、ここで教えてもらったことと同じ体操だなと思い、テレビでの説明もよく理解できるようになった。教室では使う筋肉もわかりやすく説明してくれるので、頭と体で実施できるようになりました。(70代/女性)

ロコモ予防クラス

- 身体を動かすことは心身共にとっても良いことだと改めて感じました。運動は続けていきたいと思えます。(60代/女性)

転倒予防クラス

- 階段をのぼる時など足を上げる動作や左右のバランスが以前よりも感覚をつかみやすくなりました。(70代/男性)



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) 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	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
-	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
13:00	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) 骨盤体操クラス 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) 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

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。

骨盤体操クラス

ミズノオリジナルツールを使用し、骨盤を整え体のバランス改善と、年齢とともに低下しやすい骨盤底筋にもアプローチします。

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、転ばない体力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。

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



※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。

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)