＼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年度冬期受講生募集！

1月5日(火)スタート！（1月～3月・全10回1クール）



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！

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！

令和8年11月13日(金)

①10:00～11:00
葛城市いきいきセンター

②13:30～14:30
ゆうあいステーション

詳細は裏面をご覧ください！



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 11月2日(月)～11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 12月7日(月)10:00～12月18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　葛城市 地域包括支援課　検索
※定員を超える場合は、アクティブシニアフィットネスに初めて参加する方を優先し、抽選を行います。

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年度冬期 申込用紙【運営控え】

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8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		
	第3希望	プログラム	名　前	

当　選　発　表

12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 12月7日(月)～12月18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㈱」で厳重に管理させていただきます。

「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



体験会のお知らせ

申込不要 当日はお気軽に直接会場にお越しください。

日程	令和8年**11月13日(金)**
時間 場所	①10:00～11:00 葛城市いきいきセンター内 2階アクティブルーム（G室） ②13:30～14:30 ゆうあいステーション1F 住所：葛城市染野789-1
持ち物	動きやすい服装・室内用シューズ・飲み物・タオル

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！

こんなお悩みありませんか？

- ☑ 最近、つまずくことが増えた
- ☑ 膝や腰に不安がある
- ☑ 運動を始めたいけど、何をしたらよいかわからない
- ☑ いつまでも自分の足で歩き続けたい
- ☑ 同年代の仲間と楽しく運動したい

1つでも当てはまる方はぜひ体験会へ！

まずは気軽に教室体験に来てください。運動の大切さを実感できます！



体験後、スタッフがあなたに合ったクラスをご案内します。その場で**令和8年度冬期教室**のお申込みも可能です。

プログラム・スケジュール表

時間	月	火	水	木	金
10:00 - 11:00 -	プログラム① 10:15-11:30(75分) 脳若返りクラス（ララサーキットライト） 定員 15人	プログラム② 10:15-11:45(90分) ※1フレイル予防クラス（ララサーキット） 定員 15人	プログラム③ 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	プログラム④ 10:15-11:45(90分) フレイル予防クラス（ララサーキット） 定員 15人	プログラム⑤ 10:15-11:45(90分) フレイル予防クラス（ララサーキット） 定員 15人
13:00 - 14:00 -	プログラム⑥ 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	プログラム⑦ 12:45-14:00(75分) ※2ロコモ予防クラス（ララフィット） 定員 15人	プログラム⑧ 12:45-14:00(75分) 脳若返りクラス（ララサーキットライト） 定員 15人	プログラム⑨ 12:45-14:00(75分) 膝痛・腰痛改善クラス 定員 15人	プログラム⑩ 12:45-14:00(75分) 骨盤体操クラス 定員 15人
14:00 - 15:00 -	プログラム⑪ 14:15-15:45(90分) フレイル予防クラス（ララサーキット） 定員 15人	プログラム⑫ 14:15-15:45(90分) フレイル予防クラス（ララサーキット） 定員 15人	プログラム⑬ 14:15-15:45(90分) フレイル予防クラス（ララサーキット） 定員 15人	プログラム⑭ 14:15-15:45(90分) フレイル予防クラス（ララサーキット） 定員 15人	プログラム⑮ 14:15-15:45(90分) フレイル予防クラス（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。

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	運営受託者
葛城市役所 地域包括支援課	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。