

利用方法は **2タイプ** **対象者** 町内在住で **65歳以上**の人
※医師からの運動制限がある人は参加不可。 **会場** 町共同福祉施設 2階
(邑楽町大字中野3197)

1 プログラム教室

全10回コースの教室形式で、5種類(全10教室)から1つのプログラムに参加することができます。

期 間 9月～11月まで(全10回)

内 容 強度に応じた運動プログラム

申込方法 町公式LINEから申し込む
※「スマホがない」「操作方法が分からない」ときは役場福祉介護課または会場にお越しください。

申込締切 8月20日(木)

当選発表 8月25日(金)
※町公式 LINE で当選者のみメッセージを送付。
◎当選者は手続きのために来館が必要です。
※手続き期間は8月25日(金)～9月4日(金)。



申込受付

2 フリータイム

教室が実施されていない時間はフリーで利用可能です。もっと運動したい人や気軽に通いたい人におすすめ。

時 間 午前9時30分～(教室が実施されていない日のみ)
※最終受け付けは午後3時30分です。

申込方法 直接会場に来場する
※混雑時は待ち時間が発生することがあります。



プログラム・スケジュール表

▶開館時間 午前9時30分～午後4時30分(土・日曜日、祝日は閉館)

参加費 1クール(全10回) 1,000円
フリータイム(60分) 100円

時間	月	火	水	木	金
9:30		①9:30-11:00 フレイル予防クラス (ララサーキット) 定員12名	④9:30-10:45 転倒予防クラス 定員12名	⑥9:30-11:00 フレイル予防クラス (ララサーキット) 定員12名	⑨9:30-10:45 ロコモ予防クラス 定員12名
10:00					
11:00	フリータイム		⑤11:00-12:30 フレイル予防クラス (ララサーキット) 定員12名	⑦11:15-12:30 腰痛予防解消クラス 定員12名	⑩11:00-12:30 フレイル予防クラス (ララサーキット) 定員12名
12:00		②11:15-12:30 脳若返りクラス (ララサーキット・ライト) 定員12名			
13:00	休憩	休憩	休憩	休憩	休憩
14:00		③13:45-15:15 フレイル予防クラス (ララサーキット) 定員12名		⑧13:45-15:15 フレイル予防クラス (ララサーキット) 定員12名	
15:00	フリータイム		フリータイム		フリータイム
最終受付 15:30		フリータイム		フリータイム	

今回「らくらくフィットネス」に携わるきっかけとなったのは、福祉介護課の担当者から介護予防事業を実施するにあたって相談をいただき、提案をさせていただいたからです。

私たちが用意する、高齢者向けの運動プログラムは「健康な人はより健康で元気に」「健康に不安を抱えている人も健康で元気に」になれる内容となっています。

しっかりと効果を実感できて、笑顔になれる事業をスタッフ一同目標にしていますので、今より健康になりたいとお考えの皆さん、ご近所の人を誘ってぜひ参加してみてくださいませんか？きっと今より笑顔がすてきで健康な自分になりますよ。

笑顔で楽しく健康に！

ミズノスポーツサービス(株)
マーケティング部
プログラム事業開発課
プロフェッサー
松尾奈保子さん



介護認定者・給付費が増加

高齢化が進む中で、介護が必要となる人や介護にかかる費用が年々増えています。平成27年に16億5,698万円だった介護給付費は、令和6年には18億9,190万円とすでに2億円以上の増となっています。

しかし、より深刻なのはこれからです。75歳以上や85歳以上の人口は、これからピークを迎えると推計されています。この数字が示すのは、単なる高齢者の増加ではなく、今後は介護を必要とする人の急増です。その先には給付費の増加も避けては通れないと考えられます。

近年増える申請理由とは？

こうした急増期に対応するために、重度化を防いで介護を受ける人

みんなで取り組む介護予防

「らくらくフィットネス」では、皆さんが楽しく体を動かしながら、仲間と交流し、いつまでも元気に暮らせるよう応援する場でもあります。この機会に、体を動かすきっかけづくりとして「らくらくフィットネス」を利用してみませんか。

を減らし、いつまでも元気でいられる人たちの増やしていくことが大切です。そこで注目したのが、要支援認定を受けた人の原因疾患です。近年の原因を分析したところ「下肢筋力低下に関わる疾病」と「認知症」を起因とする申請が約40%(※)を占めていました。これらの原因を予防するための取り組みが、今回の「らくらくフィットネス」です。

※町の介護認定新規申請者における要支援認定者の主な原因疾患から分析(R6.4～R7.9)

らくらくFit 無料体験会

問合先 らくらくフィットネス ☎ 080-8506-3097 (開館時間のみ)

期 間 8月12日(金)～31日(月)
※土・日曜日、祝日を除く。

対 象 町内在住で65歳以上の人

場 所 町共同福祉施設2階

時 間



会場周辺図

【午前の部】
教室型体験(途中参加不可)
午前9時30分～(40分間)
フリー体験(各回30分程度)
午前10時30分～(30分ごとに開始)

【午後の部】
教室型体験(途中参加不可)
午後1時～(40分間)
フリー体験(各回30分程度)
午後2時～(30分ごとに開始)



撮影協力▶介護予防サポーターの皆さん

[Close Up]

Raku Raku Fitness



らくらくフィットネス



県内初！常設型筋トレ教室

邑楽町一般介護予防事業「アクティブエイジFitORA」