

常設型マシン教室開始

PREOPEN

無料体験
8月実施



邑楽町一般介護予防事業「アクティブエイジFit ORA」



スポーツのミズノが皆さまの健康維持・増進をサポートします！

らくらくフィットネスは県内初となる常設型筋トレ教室で、トレーニングマシンを活用した高齢者向けプログラムです。筋肉を鍛え、転倒のリスクを減らします。

利用方法は選べる2タイプ

対象者 邑楽町在住の65歳以上の人
※医師からの運動制限がある人は参加できません。

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 詳細は裏面をご覧ください。

令和8年9月～11月まで（全10回）

内 容 詳細は裏面をご覧ください。

強度に応じた運動プログラム

参加費

1クール（全10回）…1,000円（初回時集金）

申込方法 下の二次元バーコードを読み込んでください

邑楽町公式LINEから申込む

※スマホのない人または操作方法が分からない人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

令和8年8月20日（木）

当選発表

令和8年8月25日（火）

※邑楽町公式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一度会場にご来館ください。

※手続き期間は8月25日（火）～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。

参加費

1回60分利用…100円（当日支払い）

※両替できないため100円玉をご用意ください。

時 間 最終受付は15時30分です。

裏面のスケジュール表を確認ください

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

参加費

1クール(全10回) 1,000円
フリータイム(60分) 100円

▶利用時間 平日9時30分～16時30分(土・日曜日、祝日は閉館)

時間	月	火	水	木	金
9:30	フリータイム	① 9:30-11:00 フレイル予防クラス (ララサーキット) 定員 12名	④ 9:30-10:45 転倒予防クラス 定員 12名	⑥ 9:30-11:00 フレイル予防クラス (ララサーキット) 定員 12名	⑨ 9:30-10:45 ロコモ予防クラス 定員 12名
10:00					
11:00		② 11:15-12:30 脳若返りクラス (ララサーキット・ライト) 定員 12名	⑤ 11:00-12:30 フレイル予防クラス (ララサーキット) 定員 12名	⑦ 11:15-12:30 腰痛予防解消クラス 定員 12名	⑩ 11:00-12:30 フレイル予防クラス (ララサーキット) 定員 12名
12:00					
13:00	休憩	休憩	休憩	休憩	休憩
14:00	フリータイム	③ 13:45-15:15 フレイル予防クラス (ララサーキット) 定員 12名	フリータイム	⑧ 13:45-15:15 フレイル予防クラス (ララサーキット) 定員 12名	フリータイム
15:00					
最終受付 15:30		フリータイム		フリータイム	



運動が苦手でも大丈夫！ プログラム紹介

運動経験や体力等に考慮して
90分クラスと75分クラスのプログラムがあります。

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実施するプログラム。

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実施するプログラム。

膝痛腰痛予防解消 クラス

膝や腰の痛み等の予防・改善に必要なトレーニングをおこないます。

ロコモ予防クラス (ストレッチ + 筋トレ)

トレーニンググッズを使い、ストレッチと筋トレを軸に日常生活に必要な筋肉を動かし、楽しく体を動かします。

転倒予防クラス (筋トレ・バランス強化)

転倒予防のためのバランスと歩行能力に特化した運動器機能向上プログラムで転ばない体づくりを目指します。

※フレイル…加齢により筋力や心身の活力が低下し、健康な状態と要介護状態の中間に位置する状態のことです。
※ロコモ…運動器の障害のために立ちたり歩いたりするための身体能力(移動機能)が低下した状態のことです。

邑楽町一般介護予防事業
「アクティブエイジFit ORA」

らくらくFit
フィットネス

〒370-0603

邑楽町大字中野3197 邑楽町共同福祉施設2階

☎080-8506-3097

電話対応時間:平日(土日祝を除く)9:00～16:30



運営委託者 邑楽町役場 福祉介護課

運営受託者 ミズノスポーツサービス(株)