

全8回

名張市委託介護予防事業

いつまでも歩きたい!

レッツウォーキング

ぽっ ぽ

なばり 歩 歩 クラブ

歩くことから
元気な毎日
をはじめましょう!



室内で安全に楽しく歩くことで、体力の維持・向上を目指します。
仲間と一緒に、いつまでも自分らしく歩ける体づくりを!

対象地域 名張、鴻之台、希央台、蔵持、梅が丘

対象年齢 65歳以上の方

室内で!
無理なくウォーキング!



1回目と8回目には
体力測定を行います!



毎回 足指トレーニングに

足もとくん

を使用します!



足指から体幹を
整えて、歩く力を
サポート!

開催日 (全8回)

🕒 時間 10:00 ~ 11:00 (諸事情により開催日の変更もあり)

- | | | |
|---|-------------|---|
| ① | 9月 3日 (木) | 体力測定・介護予防にはウォーキング |
| ② | 9月 17日 (木) | ウォーキングの基本 |
| ③ | 10月 1日 (木) | 歩いて楽しい! |
| ④ | 11月 5日 (木) | (有)平岡健康開発研究所 代表 平岡 令孝氏 による講座 特別講座 |
| ⑤ | 11月 19日 (木) | 身体の土台の足もとを見直そう |
| ⑥ | 12月 3日 (木) | 軽い筋トレやってみよう |
| ⑦ | 1月 7日 (木) | 15分間歩いてみよう |
| ⑧ | 2月 4日 (木) | 体力測定 |

参加費 **無料**

定員 **20名**

事前申込者優先
申込順で定員になり
次第締め切り。
定員に満たない場合は
当日参加も可能

8/1(土)~
申し込み開始

開催場所への行き方

① 三重交通バス

名張駅西口 ぎゅうとら蔵持店前
9:30発 9:35着



② みどり号 (コミュニティバス)

桔梗が丘駅 武道交流館いきいき
9:45発 10:01着



📍 開催場所

ベルウイング武道交流館
(名張市武道交流館いきいき)
名張市蔵持町里3228番地601



お問い合わせ なばり歩歩クラブ 代表 西中 清美
☎ 090-7910-6612
✉ k.e.a24k@gmail.com

こんな効果が
期待できます!



体力の向上・
足腰を丈夫に!



生活習慣病の
予防・改善



気分のリフレッシュ
ストレス解消



仲間づくり
地域のつながり

体力測定を実施!

1回目と8回目に実施します



足指力計

足指の力を測ることで
転倒予防に!



骨密度測定

骨の強さをチェックして
健康寿命をのばそう!



本事業は、高齢者が介護予防活動を通じて自分らしく地域で暮らし続けられることを目的として、
名張市役所から委託を受けて実施するものです。