

令和7年度 介護予防総合センターラクっちゃ事業一覧

《みんなと元気塾》

事業名	対象	時間(分)	頻度	回数	申込み	内 容
はじめてのマシントレーニング講座	65歳以上	90	週2回	24	当センター	ウェイトマシンの使い方や効果的なトレーニング方法を学びながら、体力の向上を図る講座です。
バランストレーニング足腰元気講座	65歳以上	90	週1回	16		バランス能力を鍛え、転倒、骨折の予防や不安を軽減を図る講座です。
体力アップトレーニング講座	65歳以上	90	週1回	16		ストレッチや有酸素運動を行い、日常生活を快適に送るための体力の維持向上を図る講座です。
みんなの食と健口講座	65歳以上	90	隔週	7		噛む力や飲み込む力などの口腔機能向上と口腔衛生、栄養状態の改善を図る講座です。

《みんなの教室》

事業名	対象	時間(分)	頻度	回数	申込み	内 容
動きやすいからだづくり	60歳以上	60	週1回	12	当センター 申込み開始時期は、「広報みなと」でお知らせします。	コンディショニングと日常生活動作の改善トレーニングを行い、動きやすいからだと動作の改善を目指します。
やわらかボール体操教室	65歳以上	60	週1回	12		小さいボールを使用した運動で、骨盤底筋を鍛えて尿もれ予防効果を高めめます。
頭とからだの健康教室	65歳以上	60	週1回	12		グループワークと体操で、認知症予防効果を高めめます。
膝痛予防改善教室	60歳以上	60	週1回	12		筋力アップによる膝痛の予防・改善を図ります。
腰痛予防改善教室	60歳以上	60	週1回	12		柔軟性、筋力アップなどにより腰痛の予防・改善を図ります。
肩こり予防改善教室	60歳以上	60	週1回	12		筋力アップ、血行不良改善により、肩こりの予防・改善を図ります。
男性のための料理教室	60歳以上の男性	120	週1回	12		料理の基礎を学び、食の自立を支援します。
はじめてのスイーツ教室	60歳以上	90	週1回	8		お菓子づくりのレシピを学び、認知機能の維持向上を図ります。

《みんなでトレーニング》

事業名	対象	時間(分)	頻度	回数	申込み	内 容
健康トレーニング	60歳以上	60	週1回	20	当センター 申込み開始時期は、「広報みなと」でお知らせします。	体を動かしながら、筋力や柔軟性、バランスの向上を図ります。
ミニ健30	60歳以上	30	週1回	10		下肢の筋力アップを図り、「自宅でもできる介護予防運動」の習慣化を目的にします。
健康サーキットトレーニング	60歳以上	60	週1回	12		様々なトレーニングを連続・循環（サーキット）して行うことで、総合的な体力アップを目指します。比較的高い体力を有する人向けの講座です。
マシントレーニング入門	65歳以上	60	週2回	16		マシンの使い方や正しい姿勢を習得し、自主的な運動継続を目指します。

《オンライン事業》

事業名	対象	時間(分)	頻度	回数	申込み	内 容
自宅でオンラインエクササイズ	60歳以上	60	週1回	12	当センター 申込み開始時期は、「広報みなと」でお知らせします。	Zoomを使用して、ご自身のスマートフォンやパソコンを使って自宅でオンラインエクササイズを行います。

《各種教室》

事業名	対象	時間(分)	頻度	回数	申込み	内 容
ラクっちゃマシントレーニング	60歳以上	60	週1回	12	当センター 申込み開始時期は、「広報みなと」でお知らせします。	ウェイトマシンを使った効果的なトレーニング法を学びます。
はじめてのタブレット	60歳以上	60	週1回	12		日常生活に役立つタブレットの基本的な使い方を学びます。（アイパッドを使用します）
スマートフォン簡単使い方講座	60歳以上	60	週1回	12		スマートフォンの基礎的な使い方を学びます。
はじめての英会話	60歳以上	60	週1回	12		英語で挨拶や道案内、会話の聞き取りや話し方の基本を学びます。
はじめての中国語	60歳以上	60	週1回	12		中国語で挨拶や道案内、会話の聞き取りや話し方の基本を学びます。
はじめての韓国語	60歳以上	60	週1回	12		簡単な韓国語の会話と文化を学びます。
ラクっちゃフラダンス	60歳以上	60	週1回	12		ハワイの音楽を楽しみながらダンスの振付を覚えることで、体だけでなく、頭と心も元気にします。
ラクっちゃコア	60歳以上	60	週1回	12		体幹部を中心に鍛えることで、バランスをとり、体をしっかり支える力を高めめます。
ハーマナイズ体想	60歳以上	60	週1回	12		身体全体の調和をとるためのボディワーク。太極拳や気功の動きを取り入れた心地よい動きを行います。
ファンクショナルエクササイズ	60歳以上	60	週1回	12		生活の基本的動作の向上、姿勢や歪みを調整する教室です。
颯爽ラクっちゃ体操	60歳以上	60	週1回	12		頭を使う運動、有酸素運動・姿勢改善運動などで頭と体を総合的に刺激する教室です。
地域元気アップ健康づくり	60歳以上	60	週1回	12		地域において主体的に健康づくりを実践する方法を学びます。
認知症予防（ウォーキング編）	60歳以上	60	週1回	12		日常のウォーキングの習慣化と、ウォーキングイベント企画などのグループ活動で、認知症に強い頭と体をつくる教室です。
認知症予防（パソコン編）	60歳以上	60	週1回	12		基本的なパソコンの技術を学びながら、日常生活の中で、エピソード記憶・注意分割機能・計画力を使う習慣を身に付けることを目指します。
認知症予防（栄養講座編）	60歳以上	60	週1回	8		栄養講座とグループワークを行い、栄養の重要性と認知症予防について学びます。料理実習はありません。
ラクっちゃヨガ	60歳以上	60	週1回	12		伝統的な東洋の健康法を用いて、心と体のバランス、姿勢や体調を整える教室です。
ラクっちゃエアロビクス	60歳以上	60	週1回	12		基本的な動きを習得、音楽に合わせた振り付けを楽しむ教室です。
ステップエクササイズ	60歳以上	60	週1回	12		音楽に合わせて、シンプルな動作でステップ台への昇降運動を繰り返す有酸素運動を行う教室です。
ラクっちゃ男塾	60歳以上の男性	60	週1回	12		フリーウェイトを取り入れたトレーニングを行い、効果的に筋力アップを目指します。
スクエアステップ	60歳以上	60	週1回	12		転倒予防や認知機能向上を図るステップエクササイズです。
低栄養・生活習慣改善教室（生活習慣病編）	60～74歳	60	週1回	12		栄養・運動を主として生活習慣の改善を目的とした教室です。
低栄養・生活習慣改善教室（低栄養改善編）	75歳以上	60	週1回	12		栄養・運動を主として生活習慣の改善を目的とした教室です。