

◇ 介護予防事業

65歳以上の全ての方が利用できます。

●筋力や口腔機能の維持・向上，認知症予防のための教室等

お問い合わせ先 高齢者支援課 介護予防グループ **25 - 3104**

※実施日，場所，申込方法などは開催時期に応じて，随時市政だよりに掲載します。

高齢者マシントレーニング教室

- 内容** 高齢者向けのトレーニングマシンなどを使用し，トレーニングを行います。転倒による骨折予防や筋力の維持・向上を図るための教室です。
- 利用回数** 週1回もしくは月2回（全12回程度。※実施場所により異なります。）
- 利用料** 無料

からだ元気アップ教室

- 内容** 家庭でできる運動で，筋力の維持・向上や歩行能力の改善を図ります。トレーニングマシンを使用しない教室です。
- 利用回数** 週1回もしくは月2回（全12回程度。※実施場所により異なります。）
- 利用料** 無料

すこやかサロン

- 内容** まちづくりセンターなどにおいて，家に閉じこもりがちな高齢者などに対し，介護予防（主に閉じこもり，認知症予防）を目的として，健康教育，軽体操，レクリエーションなどを実施します。
- 利用回数** 週1回（6か月間程度）
- 利用料** 材料費など実費負担があります。

きてくれサロン

- 内容** 介護保険施設などで，家に閉じこもりがちな高齢者などに対し，介護予防（主に閉じこもり，認知症予防）を目的として，健康教育，軽体操，レクリエーションなどを実施します。
- 利用回数** 実施場所により異なります。
- 利用料** 1回 実施形態により50円もしくは100円
※その他，内容により実費負担があります。

口腔ケア ミニ講演会

- 内容** 歯や口の疾患を予防し，口腔機能を維持するため，誤えん性肺炎（誤えん：飲食物が誤って気管に入ってしまうこと）などの全身疾患の予防方法について学びます。
- 利用料** 無料



介護予防事業に関するお問い合わせ先 高齢者支援課 介護予防グループ **25 - 3104**

65歳以上の全ての方が利用できます。

●筋力や口腔機能の維持・向上，栄養改善のための教室等

お問い合わせ先 35ページの高齢者相談室（地域包括支援センター）

おたっしゃ筋力アップ教室

- 内容** 介護予防全般（運動器の機能向上・栄養改善・口腔ケア）に関する総合・実践講座です。
自宅から歩いて行ける場所で介護予防に取り組むことができます。教室終了後は自分たちで筋力の維持・向上ができるよう支援を行います。
- 利用回数** 1か月～3か月（※実施場所により異なります。）
- 利用料** 無料

貯筋グループ

- 内容** 自宅で歩いて行くことができる地域で，地域の方が主体となって，いきいき百歳体操等の筋力アップを目的とした活動を継続する5名以上のグループです。
- 実施頻度** 週1回程度
- 利用料** 実施グループにより異なります。
- その他** 実施場所を増やしています。実施を希望される方は，35ページの高齢者相談室（地域包括支援センター）へお問い合わせください。

●閉じこもり防止や認知症予防を目的とした教室・サロン

※実施日，場所，申込方法などは開催時期に応じて，随時市政だよりに掲載します。

認知症予防教室

- 内容** まちづくりセンターなどにおいて行われる，認知症についての正しい理解や予防などに関する教室です。
- 利用回数** 実施地域により異なります。
- 利用料** 無料

ふれあい・いきいきサロン

- 内容** 地域の方が老人集会所などで自発的に行っているサロンです。軽体操やレクリエーションなどを実施します。
- 利用者** 全ての地域住民が利用できます。
- 利用料** 実施地域により異なります。
- その他** 実施日，場所，申し込み方法などは呉市社会福祉協議会へお問い合わせください。（25 - 3505）