

各市町の介護予防事業

◎四日市市

●一般介護予防事業（全ての高齢者が利用できます）

(1) 介護予防意識啓発講座	
種 別	介護予防普及啓発事業
内 容	転倒予防や認知症予防など介護予防に関する講話や体操の体験指導を行い、介護予防への関心を高める。教室形式、出前講座形式、啓発形式で実施。
頻 度	教室形式、出前講座形式、啓発形式合わせて各地区年12回程度
場 所	地区市民センター、地区の集会所又は団体が活動している場所等
実施主体	在宅介護支援センター（委託）

(2) 介護予防・フレイル対策市民公開講座	
種 別	地域介護予防普及啓発事業
内 容	介護予防・フレイル対策の大切さや、地域での介護予防の取り組みを市民へ広く周知し、介護予防への関心を高めるとともに、継続的に取り組む個人・団体の増加に繋げることを目的とした講座。
頻 度	年1回
場 所	未定
実施主体	四日市市

(3) スマホで取り組む介護予防・フレイル対策教室	
種 別	地域介護予防普及啓発事業
内 容	「オンライン通いの場アプリ」を用いて、個人のライフスタイルに合わせて、継続的に介護予防に取り組むことを目指した教室。
頻 度	年2回
場 所	未定
実施主体	四日市市

(4) フレイル対策ルーム 四日市 LINE 公式アカウント	
種 別	地域介護予防普及啓発事業
内 容	生活習慣病予防からフレイル予防・対策への考え方の移行が重要となる 70-80 歳をメインターゲットに随時情報を発信し、フレイルの認知度の向上とともに、行動変容を促すきっかけを作ることを目指す。
頻 度	フレイルに関する通信を概ね月1回、イベント情報等は不定期
場 所	なし
実施主体	四日市市

各市町の介護予防事業

◎四日市市

(5) 地域で元気アップ！住民説明会	
種 別	地域介護予防活動支援事業
内 容	映像や体操の体験も交えて、体操による介護予防の効果、通いの場づくりから地域づくりへの発展などを効果的に伝え、住民のやる気を引き出す説明会を行う。
頻 度	各団体、原則1回の説明
場 所	依頼者が確保した場所または、包括支援センターで確保した場所
実施主体	地域包括支援センター（委託）

(6) 活動立ち上げ集中支援	
種 別	地域介護予防活動支援事業
内 容	説明会を経て、週一回以上の住民運営の通いの場づくりへの取り組みを決めた団体へ、体操の実施方法や活動の運営方法の指導などを行う。
頻 度	原則連続4回の支援
場 所	実施団体が確保した場所
実施主体	地域包括支援センター（委託）

(7) ヘルスリーダーによるイキイキ教室	
種 別	地域介護予防活動支援事業
内 容	ヘルスリーダー（介護予防ボランティア）による高齢者の介護予防を目的とした、体操・レクリエーションなどを取り入れた教室。
頻 度	各地区年間4回～
場 所	地区市民センター等
実施主体	介護予防ボランティア（委託）

(8) ヘルスリーダー養成講座	
種 別	地域介護予防活動支援事業
内 容	介護予防活動等に参加・協力し、自らも健康づくりが実践できるボランティアを養成する講座。
頻 度	年1回（半日×5回シリーズ）
場 所	未定
実施主体	四日市市

各市町の介護予防事業

◎四日市市

(9) 自主活動の継続支援「介護予防講座」	
種 別	地域リハビリテーション活動支援事業
内 容	介護予防に取り組む団体の活動継続や発展を支援するため、申込があった団体へ介護予防に関する知識・情報の提供や、効果測定などによるモチベーション向上を図る。
頻 度	各団体年2回まで
場 所	申込団体が確保した場所
実施主体	地域包括支援センター、リハビリテーション事業所、一般社団法人四日市歯科医師会、認定栄養ケア・ステーション ひとすじ、みえ認定栄養ケア・ステーション 北勢（委託）

(10) 四日市リハビリ体操スクール	
種 別	地域リハビリテーション活動支援事業
内 容	「シルバーリハビリ体操指導士養成事業」のカリキュラムを用いて、既に地域で介護予防活動に取り組んでいる団体及び参加者が専門的な知識・技術を学び、様々な身体的特徴を持った高齢者に対しての体操の習得や対応力の向上を目指す教室。
頻 度	年1回（1日×6回シリーズ）
場 所	未定
実施主体	四日市市