

# 各市町の介護予防事業

## ◎伊勢市

### ●介護予防普及啓発事業（全ての高齢者が利用できます）

（１）医師等講演会（高齢期に罹りやすい疾患、こころの健康づくりについて）	
内 容	医師、大学講師による講話
頻 度	年２回
場 所	中央保健センター他
実施主体	市健康課

（２）シニア健康講座（ロコモ予防、運動・からだづくり、認知症予防について）	
内 容	高齢者の健康づくりに関する講話と実技
頻 度	年６回
場 所	中央保健センター他
実施主体	市健康課

（３）コグニサイズ講座	
内 容	コグニサイズで認知症予防
頻 度	３日間コース
場 所	中央保健センター
実施主体	市健康課

（４）地域、団体からの要請による健康教育	
内 容	高齢者の健康づくり、介護予防、生活習慣病等についての講話や実技
頻 度	随時
場 所	要問合せ
実施主体	市健康課

（５）通いの場創設、継続実施への支援（リハビリ職と協同実施）	
内 容	医療専門職の介入による介護予防に特化した通いの場の創設、リーダー育成、継続実施への支援
頻 度	随時、継続実施への支援は各団体と相談の上計画
場 所	各地区公民館等
実施主体	市福祉総合支援センター

## 各市町の介護予防事業

### ◎伊勢市

(6) あんしん生活講座	
内 容	地域包括支援センター職員や消費生活センターが身近な公民館等で老人クラブ等を対象に、フレイル予防、消費被害をテーマとした健康教育や認知症サポーター養成講座を実施
頻 度	各団体と相談の上計画
場 所	各地区公民館等
実施主体	市福祉総合支援センター

(7) 在宅介護支援センター等による介護予防教室	
内 容	在宅介護支援センター職員等が身近な公民館等で老人クラブ等を対象に、介護予防活動を支援
頻 度	各団体と相談の上計画
場 所	各地区公民館等
実施主体	市福祉総合支援センター