

各市町の介護予防事業

◎尾鷲市

●一般介護予防事業（全ての高齢者が利用できます）

（１）一般介護予防事業	
種 別	介護予防普及啓発事業
内 容	体操、脳トレ、口腔嚥下体操、レクリエーション、自主活動に向けての取り組みなど
頻 度	週１回
場 所	デイサービスいきいき、輪内高齢者サービスセンター
実施主体	社会福祉法人 尾鷲市社会福祉協議会

（２）一般介護予防事業	
種 別	介護予防普及啓発事業
内 容	運動器具を使ったトレーニング、口腔嚥下体操、自主活動に向けての取り組みなど
頻 度	月２回
場 所	フィットネスアクア
実施主体	株式会社 紫宝創建

（３）一般介護予防事業	
種 別	介護予防普及啓発事業
内 容	筋トレ、脳トレ、体操、リンパマッサージ指導、自主活動に向けての取り組みなど
頻 度	月２回
場 所	各地区集会所等
実施主体	NPO 法人 天使の家

（４）一般介護予防事業	
種 別	介護予防普及啓発事業
内 容	脳トレ、ストレッチ、有酸素運動、筋トレ、自主活動に向けての取り組みなど
頻 度	月２回
場 所	地区コミュニティーセンター等
実施主体	スマイルスポレククラブ

（５）スクエアステップ教室	
種 別	介護予防普及啓発事業
内 容	認知症予防、転倒予防のためのマス目で区切られたマットの上を歩く運動
頻 度	月１回（中央公民館継続コースのみ月２回）
場 所	中央公民館（継続コース）、 自主教室：矢浜コミュニティーセンター、古江地区、三木里地区
実施主体	中京大学、NPO 法人 スクエアステップ協会、スクエアステップリーダー

各市町の介護予防事業

◎尾鷲市

(6) シルバー元気塾	
種 別	介護予防普及啓発事業
内 容	体力向上、筋力アップを目的とした健康づくりのための体操
頻 度	月2回
場 所	福祉保健センター、林町会館
実施主体	尾鷲市福祉保健課、ボランティア指導員

(7) 尾鷲元気体操	
種 別	介護予防普及啓発事業
内 容	家にいながらでも行える、柔軟や筋トレを組み合わせた比較的簡単な体操
頻 度	尾鷲市ワンセグ放送（毎朝9時半頃）、YouTube、DVDの貸し出し
場 所	
実施主体	尾鷲市福祉保健課

(8) 健康体操	
種 別	介護予防普及啓発事業
内 容	生命の貯蓄体操
頻 度	毎週火曜日（祝日除く）
場 所	福祉保健センター
実施主体	尾鷲市福祉保健課（保健部門）、ボランティア指導員

(9) 金曜ウォーク教室	
種 別	介護予防普及啓発事業
内 容	健康増進、生活習慣病予防のための運動（室内でストレッチ・ウォーキング）
頻 度	毎週金曜日（祝日除く）
場 所	福祉保健センター
実施主体	尾鷲市福祉保健課（保健部門）

(10) 生活習慣病予防自主会（OKL）	
種 別	介護予防普及啓発事業
内 容	健康増進、生活習慣病予防のため運動（室内でストレッチ・筋トレ）
頻 度	毎週月曜日（祝日除く）
場 所	福祉保健センター
実施主体	尾鷲市福祉保健課（保健部門）