

# 各市町の介護予防事業

## ◎熊野市

### ●一般介護予防事業（全ての高齢者が利用できます）

（１）筋力向上トレーニング	
種 別	通所型
内 容	マシンを使用した筋力トレーニング
頻 度	週2回 3ヶ月（4クール）
場 所	保健福祉センター他
実施主体	委託

（２）健康相談	
種 別	通所型
内 容	地区に出向いて、健康相談を実施
頻 度	各地区年2～3回程度
場 所	各地区の公民館等
実施主体	直営

（３）くまの健康体操（初期支援）	
種 別	通所型
内 容	スポーツインストラクターによる椅子に座ったままでできる運動
頻 度	3ヶ月
場 所	保健福祉センター、地域の公民館等
実施主体	直営

（４）高齢者サロン	
種 別	通所型
内 容	地区において高齢者の憩いの場を提供
頻 度	月1回
場 所	地域の公民館等
実施主体	委託・直営

（５）くまの健康体操（自主活動支援）	
種 別	通所型
内 容	くまの健康体操（初期支援）終了後、自主的に運動を継続するため、インストラクターが定期的に支援
頻 度	月1回または、2・3か月に1回
場 所	保健福祉センター、地域の公民館等
実施主体	直営