

各市町の介護予防事業

◎伊賀市

●一般介護予防事業（全ての高齢者が利用できます）

(1) 介護予防リーダー養成講座	
種 別	地域介護予防活動支援
内 容	介護予防のための運動やその指導方法について学び、地域で自主グループを立ち上げるリーダーを養成する。介護予防運動指導員からの運動実技や保健師、栄養士、歯科衛生士からフレイル予防について学ぶ。自主グループの視察研修あり。
頻 度	月2～3回程度（全10回）
場 所	ハイトピア伊賀
実施主体	伊賀市

(2) お達者講座(出前講座)	
種 別	介護予防普及啓発事業、高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施事業
内 容	団体からの依頼を受けて、介護予防や認知症についての講話を実施
頻 度	随時（グループや団体からの申請が必要）
場 所	地域の集会施設等
実施主体	伊賀市

(3) 介護予防普及啓発事業①	
種 別	認知症・介護予防教室普及事業
内 容	音楽療法教室・3B体操教室・認知症予防教室を実施
頻 度	年間300回程度
場 所	市施設他
実施主体	委託（社会福祉協議会）

(4) 介護予防普及啓発事業②	
種 別	介護予防地域活動事業
内 容	運動機能低下予防・認知症予防啓発に関わる講習会を実施
頻 度	年間20回程度
場 所	地域の公民館等
実施主体	委託（社協を除く市内社会福祉法人）

(5) 地域介護予防活動支援事業	
種 別	介護予防サロン活動支援事業
内 容	脳トレ・体操・レクリエーション・認知症予防等地域住民が介護予防活動を行う実施団体に補助
頻 度	週1回以上（団体により異なる）
場 所	地域の集会施設等
実施主体	各実施団体

各市町の介護予防事業

◎伊賀市

(6) 家族介護支援事業	
種 別	家族介護教室事業
内 容	介護方法や認知症介護予防啓発、介護者の健康づくり等についての知識・技術を習得 するための教室を開催
頻 度	年5回程度
場 所	地域の集会施設等
実施主体	委託（社協を除く市内社会福祉法人）

(7) 脳の健康チェック	
種 別	介護予防普及啓発事業
内 容	タッチパネルによる物忘れのスクリーニング検査と個別相談を実施。
頻 度	年6回
場 所	市施設他
実施主体	伊賀市

(8) 生活習慣病の重症化予防	
種 別	高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施事業
内 容	健診結果や医療の状況から、ハイリスク者を抽出し、生活習慣病の重症化予防のための保健指導を行う。
頻 度	随時
場 所	家庭訪問等
実施主体	伊賀市

(9) 介護予防リーダーフォローアップ研修	
種 別	地域介護予防活動支援
内 容	介護予防リーダー養成講座修了生に、介護予防に関する知識や情報の提供、運動実技を実施。介護予防運動指導員の運動実技や保健師、栄養士、歯科衛生士によるフレイル予防の講話等。
頻 度	4回程度
場 所	ハイトピア伊賀
実施主体	伊賀市

各市町の介護予防事業

◎伊賀市

(10) 介護予防運動教室の自主グループ支援	
種 別	地域介護予防活動支援
内 容	地域で運動教室の自主グループの立ち上げ支援を行う。教室開催のチラシ作成や教室運営の協力や助言。教室初回には介護予防運動指導員の派遣や保健師によるフレイル予防の講話を実施。
頻 度	随時
場 所	地域の集会施設等
実施主体	伊賀市

(11) 介護予防リーダーボランティアスキルアップ研修	
種 別	介護予防普及啓発事業
内 容	介護予防リーダー養成講座修了後、介護予防ボランティア登録した人や、運動教室の自主グループ活動している人へ、介護予防に関する知識や情報提供のための研修。
頻 度	年 4 回
場 所	ハイトピア伊賀
実施主体	伊賀市

(12) ボランティアによる介護予防運動教室	
種 別	地域介護予防活動支援
内 容	介護予防リーダー養成講座を修了し、ボランティア登録したグループが中心となり運動教室を開催。運動教室の自主グループが少ない地域で自主的な活動をしてもらうため、モデル地域を選定し実施する。
頻 度	モデル地区で令和 4 年 6 月から開始。月 1 回。
場 所	地域の公民館等
実施主体	伊賀市