

各市町の介護予防事業

◎菰野町

●一般介護予防事業（全ての高齢者が利用できます）

（１）転倒予防運動教室	
種 別	介護予防普及啓発
内 容	感染症予防も兼ねて、屋外でのノルディックウォーキングを中心に、ポールを使ったストレッチやバランストレーニング（片足立ち）など、転倒予防のための運動を週1回、3ヶ月単位で実施。
頻 度	午前・午後の2コースを年3クール（合計6コース）（1クール12回）
場 所	菰野町保健福祉センター
実施主体	菰野町

（２）介護予防運動教室	
種 別	介護予防普及啓発
内 容	筋力向上のための運動や転倒予防体操等を椅子に座って実施。
頻 度	13地区 各地区年10回
場 所	各地区公会所など
実施主体	菰野町・元気アップこものスポーツクラブに委託

（３）ノルディックウォーキング教室	
種 別	介護予防普及啓発
内 容	ノルディックウォーキングインストラクターによる運動教室。転倒予防教室終了者等を対象に、フォームやポールの使い方の復習、運動習慣の定着を目的に実施。
頻 度	年20回
場 所	B&G 海洋センター
実施主体	菰野町・元気アップこものスポーツクラブに委託

（４）にこにこアップ教室（認知症予防教室）	
種 別	介護予防普及啓発
内 容	認知症についての講話および認知症予防に役立つ食事、運動、口腔ケア、回想法や脳トレ学習等の講話や実習。
頻 度	1クール8回を年2回
場 所	菰野町保健福祉センターまたは各地区コミュニティセンター
実施主体	菰野町

各市町の介護予防事業

◎菰野町

(5) フレイル予防教室	
種 別	介護予防普及啓発
内 容	フレイルを予防するための食生活、口腔ケア、運動、社会参加、認知症予防に関する講義や実習。
頻 度	1クール7回を年2回
場 所	菰野町保健福祉センターまたは各地区コミュニティセンター
実施主体	菰野町

(6) 介護予防講座	
種 別	介護予防普及啓発
内 容	認知症予防、生活習慣病の予防などのテーマで地元医師等による講演会を実施。
頻 度	3回／年（予定）
場 所	菰野町保健福祉センター他
実施主体	菰野町

(7) お元気サポーター養成講座	
種 別	地域介護予防活動支援
内 容	地域で介護予防運動を推進していくボランティアを養成するための講座。健康や運動に関する講話と運動の講習。養成後は各地区コミュニティセンター等で地域の皆さんと介護予防運動を行う。
頻 度	8回コースを年1回
場 所	菰野地区コミュニティセンター（R5）＊年度により場所を変更します。
実施主体	菰野町・菰野町社会福祉協議会に委託

(8) みんなの運動サロン	
種 別	介護予防普及啓発
内 容	地区コミュニティセンターでお元気サポーターと一緒にストレッチや筋力アップ体操を椅子に座って行う。
頻 度	月2回×5か所
場 所	各地区コミュニティセンター（町内5か所）
実施主体	菰野町・菰野町社会福祉協議会に委託

各市町の介護予防事業

◎菰野町

(9) 出前講座	
種 別	介護予防普及啓発
内 容	地域の老人クラブや各団体からの依頼を受けて、高齢者の健康づくり対策（運動・栄養・口腔衛生・認知症・介護保険制度）などの講話を実施。
頻 度	随時
場 所	各地区公民館・公会所など
実施主体	菰野町・菰野町地域包括支援センター

(10) いきいきサロン、地域の茶の間	
種 別	地域介護予防活動支援
内 容	健康づくり体操やレクリエーション、茶話会など。
頻 度	各地区34ヶ所を1回/月～1回/週
場 所	各地区の公会所等
実施主体	自治会、地区老人クラブ、任意の団体・運営サポートは菰野町社会福祉協議会に委託