

令和6年度 篠栗町の介護予防事業

～元気でいきいき 自分のやりたいことを自分でできる期間を長くするために～

マークの見方

各種教室選びの参考にしてください。



運動の強さ	おすすめ
ゆっくり レベル1	筋力アップ
ふつう レベル2	認知症予防
つよめ レベル3	閉じこもり予防 低栄養予防

①元気もん教室 ～ゆっくりコース～

アンケート結果が0～2個の方は、**ゆっくりコースがおすすめ！！**

体力に自信のない方でも参加しやすいように椅子に座った体操やゆっくりした運動を行います。健康づくりや運動の楽しさを学びませんか。

【対象者】65歳以上の方
【人数】24人
【回数】14回
【場所】オアシス篠栗

元気もん教室 コース選択アンケート

「介護予防（フレイル予防）をしたいけど、何から始めたらよいか分からない」という方、体力に合わせて2つのコースを準備しています。下記アンケートを参考に参加されてみませんか。

①階段を手すりや壁を伝わらずに昇っている。
②椅子に座った状態から何もつかまらずに立ち上がる
③15分位続けて歩ける
④この1年間で転んだことがない
⑤転倒に対する不安感はあまりない

②元気もん教室 ～しっかりコース～

アンケート結果が3個以上の方は、**しっかりコースがおすすめ！！**

しっかり身体を動かして、体力アップを行う教室です。一緒に健康づくりの定着に取り組んでみませんか。

【対象者】65歳以上の方
【人数】24人
【回数】14回
【場所】オアシス篠栗

③ケアトランポリン教室

手すりがついた1人用小型ケアトランポリンを使用して、音楽に合わせて足踏みやかかとの上げ下ろし運動を行います。バランス機能や脚力の向上、脳の活性化につながります。

【対象者】65歳以上の方
【人数】24人
【回数】18回
【場所】オアシス篠栗

④コグニサイズ

運動と頭の体操を同時に行ない、脳の活動を活発にする認知症予防の教室です。ステップや手拍子をしながらか算やしりとりを行い、楽しみながら筋力・認知力アップに取り組めます。

【対象者】65歳以上の方
【人数】24人
【回数】18回
【場所】オアシス篠栗

⑤スロージョギング講座

会話ができるペースで行う身体にやさしい運動です。歩く速さでゆっくり走るため、足腰への負担が少なく、疲れにくい身体づくりを行います。

【対象者】65歳以上の方
【人数】30人程度
【回数】2回
【場所】オアシス篠栗

⑥いきがい教室 (三野原病院)

筋力低下による転倒予防や閉じこもり予防を目的とした教室です。リハビリテーション専門職と一緒に運動や脳トレなどを行います。※事前に保健師と面談を行い、目標を決めて実施します。

【対象者】65歳以上で、基本チェックリストにおいて筋力低下があると判定された方（身体・認知機能の低下により送迎などの介助が必要な方）

【人数】10人程度 【利用回数】週1回（木・金コース）

送迎あり

⑦はつらつ教室 (三野原病院)

リハビリテーション専門職による「運動」「口腔機能」の改善に向けたプログラムを最大6か月行い、生活動作の改善により、自宅や地域での日常生活を送ることができるよう支援します。※事前に保健師と面談を行い、目標を決めて実施します。

【対象者】65歳以上で、基本チェックリスト該当の方もしくは要支援認定を受けている方のうち通所サービスを利用していない方

【人数】8人程度 【利用回数】はつらつ教室：週1回（最大6か月可能）
あゆみ：週2回（最大6か月可能）

送迎あり

⑧あゆみ (篠栗病院)

⑨歩こう会 (自主グループ)

ウォーキングを中心に活動を行なう自主活動グループです。週1回、グループごとに決めた場所を歩き、健康増進や地域に健康の輪を広げる活動を行なっています。

【対象者】元気な65歳以上の方
【回数】週1回
【場所】町内外で活動中

⑩出前講座

8人以上の団体による申請により、講師を派遣し、介護予防に関する講座や体操・レクリエーションを行います。

【対象者】65歳以上の方を中心とする町内の事業所および自主団体（いきいきサロンやおひさま活動など）

【人数】8人～

※別紙「講師派遣依頼書」の提出が必要です。