

各市町の介護予防事業

◎松阪市

●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（通所型）
内 容	運動器の機能向上・栄養改善・口腔機能向上・認知機能低下予防支援・複合、その他、介護予防に効果があると広く周知されている内容
頻 度	3回シリーズ 及び 年間（10回以上/年）シリーズの開催
場 所	公民館、各地区市民センター等
実施主体	地域包括支援センターへ委託

（２）介護予防いきいきサポーター養成講座（初級編・中級編）	
種 別	地域介護予防活動支援
内 容	（初級編） 自分の健康に関心を持ち、健康づくりや介護予防について学び「介護予防」の大切さを家族や友人、近所の方に伝えてもらう人材を育成する。 （中級編） 初級講座の修了生に対して、さらに専門的に学ぶ場を提供し、具体的な地域貢献活動に繋がるよう支援。各地でも介護予防事業内ボランティアとして活動したり、自主グループの立ち上げなどにつながる人材を育成する。 ①運動編 ②認知症編 ③栄養編
頻 度	初級・中級ともに6回の講座を1クールとして開催
場 所	公民館、各地区市民センター等
実施主体	地域包括支援センターへ委託

（３）介護予防いきいきサポーターフォローアップ研修	
種 別	地域介護予防活動支援
内 容	中級講座の修了生に対して、介護予防事業ボランティアとしての活動、なかでも市域における自主グループ活動の立ち上げや継続的な実施を通して、介護予防の普及啓発の一翼を担ってもらえるようスキルアップ等の研修を実施し、支援する。
頻 度	随時
場 所	地区市民センター等
実施主体	地域包括支援センターへ委託

各市町の介護予防事業

◎松阪市

(4) 自主グループ支援事業	
種 別	地域介護予防活動支援
内 容	地域の高齢者や住民が自分の住む地域で定期的に集い、介護予防のための活動を行っているグループに対して、グループ活動の継続を支援する。
頻 度	随時
場 所	地区市民センター等
実施主体	地域包括支援センターへ委託、高齢者支援課 地域包括支援係

(5) 介護予防教室（高齢者学級、老人会、宅老所等の依頼により開催）	
種 別	介護予防普及啓発
内 容	運動、口腔、栄養、認知症予防の講話及び実技
頻 度	随時
場 所	地域の公民館、集会所、地区市民センター等
実施主体	高齢者支援課 地域包括支援係、地域包括支援センター

(6) 脳の健康チェック	
種 別	介護予防普及啓発
内 容	認知症啓発コーナー等、個別相談
頻 度	随時
場 所	商業施設等
実施主体	地域包括支援センター

(7) 60歳からのいきいきライフ「楽しく生きる、暮らしと健康のためになる講座」	
種 別	介護予防普及啓発
内 容	これからの5年、10年、20年を充実したものにするために今、できることを学ぶ機会とする。
頻 度	2回シリーズの教室 2回
場 所	健康センター「はるる」
実施主体	高齢者支援課 地域包括支援係・健康づくり課

各市町の介護予防事業

◎松阪市

(8) さびないカラダづくり教室	
種 別	介護予防普及啓発
内 容	運動の必要性等に関する講話。体力測定、プロのスポーツ選手を指導しているトレーナー・インストラクターによるストレッチ・筋トレ指導。
頻 度	2回シリーズの教室 5回 フォローアップ教室 3回
場 所	健康センター「はるる」他
実施主体	高齢者支援課 地域包括支援係

(9) ウォーキングで介護予防	
種 別	介護予防普及啓発
内 容	健康運動指導士によるウォーキングの講話・実習
頻 度	1回
場 所	嬉野体育センター
実施主体	高齢者支援課 地域包括支援係

(10) わくわく脳の活性化教室	
種 別	介護予防普及啓発
内 容	認知症に関する講話と脳活性化を目的とした作業。
頻 度	2回シリーズの教室 3回
場 所	健康センター「はるる」他
実施主体	高齢者支援課 地域包括支援係

(11) まつさか元気アップリーダー養成講座（介護予防いきいきサポーター運動・上級編）	
種 別	地域介護予防活動支援
内 容	介護予防いきいきサポーター運動・中級編の修了生を対象に、自主グループ活動の立ち上げや継続的な運営のため、安全に楽しく自主活動を継続するために必要なことを学び、地域で指導できる力をつける。
頻 度	6回の講座、集いの場実習、フォローアップ研修1回
場 所	健康センター「はるる」
実施主体	松阪市高齢者支援課 地域包括支援係

各市町の介護予防事業

◎松阪市

(12)「ちゃちゃ」っと始めて「も～」っと元気に！ 動画で認トシ	
種 別	地域介護予防活動支援
内 容	申込者へ週に2回「頭と身体を楽しく鍛える」介護・認知症予防動画を配信。
頻 度	週に2回配信
場 所	—
実施主体	松阪市高齢者支援課 地域包括支援係