

# 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	介護予防普及啓発事業
内容	高齢者向けにトレーニングマシンを使用した筋力トレーニングができる場を提供します。
頻度	年3回新規参加者を募集。新規参加者は週2回3ヶ月間の指導を受けたのち、継続を希望する場合は週1回
場所	保健福祉センター、熊野市高齢者生活福祉センター
実施主体	熊野市社会福祉協議会（委託）

(2) くまの健康体操	
種別	介護予防普及啓発事業
内容	椅子に座ったままできる運動を地域住民が自主的に継続して実施する場合、スポーツインストラクターによる一定期間の初期支援と定期的な継続支援を実施します。
頻度	初期支援：3ヶ月間程度、継続支援：3か月に1回程度
場所	地域の公民館等
実施主体	市

(3) 高齢者サロン	
種別	介護予防普及啓発事業
内容	各地区でレクリエーションや講話などを通じて楽しみながら交流する場を提供します。
頻度	月1回
場所	地域の公民館等
実施主体	市または地域の団体（委託）