

# 各市町の介護予防事業

## ◎木曾岬町

### ●一般介護予防事業（全ての高齢者が利用できます）

（１）転倒予防教室	
種 別	介護予防普及啓発事業
内 容	健康増進・運動機能維持・向上、運動習慣のための実技・指導。下肢筋力向上の運動、スクエアステップ。
頻 度	月１～２回
場 所	木曾岬町福祉・教育センター
実施主体	木曾岬町

（２）いす・たいそう教室	
種 別	介護予防普及啓発事業
内 容	主にいすに座って行う、健康増進・運動機能維持・向上、運動習慣のための実技・指導。下肢筋力向上の運動、スクエアステップ。
頻 度	月１回
場 所	木曾岬町保健センター
実施主体	木曾岬町

（３）脳いきいき教室	
種 別	介護予防普及啓発事業
内 容	くもん学習療法センター「脳の健康教室」。認知症予防の知識の獲得、体操・レクリエーション等予防法の実践。
頻 度	週１回×５か月 年２クール
場 所	木曾岬町社会福祉協議会（ふれあいの里）
実施主体	木曾岬町

（４）高齢者生きがいボランティア育成支援	
種 別	地域介護予防活動支援
内 容	自主的な介護予防活動を行う高齢者生きがいボランティアグループの活動に対する支援、活動に必要な学習会の開催。
頻 度	不定期
場 所	要問合せ
実施主体	木曾岬町社会福祉協議会

## 各市町の介護予防事業

### ◎木曾岬町

(5) 地域ボランティアポイント制度	
種 別	介護予防普及啓発事業
内 容	ボランティア活動を通じて社会参加及び地域貢献を行い、ご自身の生きがいづくりや介護予防の促進を図る。
頻 度	随時
場 所	町内協力施設や事業所等
実施主体	木曾岬町社会福祉協議会

(6) ラジオ体操	
種 別	介護予防普及啓発事業
内 容	ラジオ体操 協力企業による体操教室
頻 度	週3回
場 所	木曾岬町社会福祉協議会（ふれあいの里）
実施主体	木曾岬町社会福祉協議会