

各市町の介護予防事業

◎南伊勢町

●一般介護予防事業（全ての高齢者が利用できます）

(1) はつらつ健脚運動	
種 別	地域介護予防活動支援事業
内 容	音楽に合わせて、ゴムバンドを使った体操を実施し、下肢筋力の維持・増強に取り組みます。さらに体操だけでなく、防災に対する勉強会も実施します。
頻 度	月2回程度
場 所	【南勢地区】田曾浦・中津浜浦・斎田・迫間浦・五ヶ所浦・船越 【南島地区】東宮・古和浦・神前浦・贅浦
実施主体	子育て・福祉課

(2) えるがぁ教室	
種 別	地域介護予防活動支援事業
内 容	防災意識を高めいただく為の勉強会を行うとともに、心身の健康維持・増進のために、ストレッチや下肢筋力強化運動を行います。
頻 度	月1～2回程度
場 所	【南勢地区】宿浦・木谷・神津佐・内瀬・伊勢路・礪浦・相賀浦 【南島地区】道行竈・慥柄浦・奈屋浦・伊勢地・方座浦・棚橋竈
実施主体	防災安全課、高齢者支援課

(3) げんき測定会	
種 別	介護予防普及啓発事業
内 容	筋力、歩行速度などの測定を行い、ご自身の体の状態を知って、フレイル（虚弱）予防に役立てていただきます。
頻 度	各地区年1回
場 所	公民館・集会所等
実施主体	高齢者支援課

(4) はつらつ栄養教室	
種 別	介護予防普及啓発事業
内 容	栄養士が、はつらつ元気を保つための食生活についてお話しします。
頻 度	希望地区1回
場 所	公民館、集会所等
実施主体	子育て・福祉課

各市町の介護予防事業

◎南伊勢町

(5)「暮らしの元気チェック」アンケート調査	
種 別	介護予防把握事業
内 容	65歳以上の方を対象とし、健康に関する事を中心に、保健・医療・介護などに関する状況および変化を継続的に把握することで、より良い施策の検討や介護予防活動につなげます。
頻 度	年1回
場 所	—
実施主体	高齢者支援課

(6) 高齢者訪問事業	
種 別	介護予防把握事業
内 容	町民包括評価（暮らしの元気チェック）を参考にしながら、高齢者のみなさんのご自宅に訪問させていただき、普段の様子、困りごと等お話を伺い、簡単な体操や介護予防等についてお話をさせていただきます。
頻 度	随時
場 所	各ご自宅
実施主体	高齢者支援課

(7) ふれあいサロン	
種 別	地域介護予防活動支援事業
内 容	介護予防や心身のリフレッシュ、相互の交流を目的として、気軽に集まれる場を提供しています。創作活動やレクリエーション等を行い、心身機能の維持。向上を目指します。
頻 度	月1～3回程度（各団体により異なる）
場 所	公民館・集会所等
実施主体	高齢者支援課（社会福祉協議会へ委託）

(8) いきいきサロン	
種 別	地域介護予防活動支援事業
内 容	ふれあいサロンが開催されていない地域において実施しています。 4月～9月（創作等） 9月～3月（ゲーム大会・リズム体操等）
頻 度	各地区年2回程度
場 所	公民館・集会所等
実施主体	高齢者支援課（社会福祉協議会へ委託）

各市町の介護予防事業

◎南伊勢町

(9) さんさん教室	
種 別	介護予防普及啓発事業
内 容	活動の機会、集いの機会が減る概ね 80 歳以上の方に対して、フレイル予防及びフレイルからの脱却の取組みを実施することで、活動的な 85 歳をめざす教室です。
頻 度	月 2 回程度
場 所	各会場
実施主体	高齢者支援課