

各市町の介護予防事業

◎御浜町

●一般介護予防事業（全ての高齢者が利用できます）

（１）まちかどエクササイズ（対象に一部条件有）	
種 別	地域介護予防活動支援事業
内 容	ヤマハ音楽振興会による認知症予防につながる音楽運動教室
頻 度	週 1 回(毎月第4週は休み)
場 所	阿田和公民館、福祉健康センター、神木公民館
実施主体	御浜町

（２）まちかどチェアエクササイズ（対象に一部条件有）	
種 別	地域介護予防普及啓発事業
内 容	ヤマハ音楽振興会による認知症予防につながる椅子に座っての音楽運動教室
頻 度	週 1 回
場 所	福祉健康センター、神木公民館、おろし複合福祉施設つどい
実施主体	御浜町(御浜町社会福祉協議会、社会福祉法人エイジハウス、NPO 法人つどい委託)

（３）筋・トットコ教室（対象に一部条件有）	
種 別	地域介護予防活動支援事業
内 容	運動施設指導者による日常生活でできる運動を指導
頻 度	週 1 回(毎月第4週は休み)
場 所	阿田和公民館
実施主体	御浜町

（４）ストレッチ教室(自主活動)	
種 別	地域介護予防活動支援事業
内 容	ストレッチにて、筋肉等をほぐす運動教室
頻 度	週 1 回(毎月第4週は休み)
場 所	福祉健康センター
実施主体	住民(御浜町支援)

各市町の介護予防事業

◎御浜町

(5) スポーツボイス教室(自主活動)	
種 別	地域介護予防活動支援事業
内 容	声を出しながら音楽に合わせて身体を動かし、喉やお腹まわり、体幹の筋力トレーニングにもなる運動教室
頻 度	週1回(第1木曜日)
場 所	福祉健康センター
実施主体	住民(御浜町支援)

(6) スポーツボイス教室	
種 別	地域介護予防普及啓発事業
内 容	声を出しながら音楽に合わせて身体を動かし、喉やお腹まわり、体幹の筋力トレーニングにもなる運動教室
頻 度	週1回(第3木曜日)
場 所	福祉健康センター
実施主体	御浜町

(7) 運動機能リハビリテーション	
種 別	地域リハビリテーション活動支援事業
内 容	サロン・たまり場・老人クラブ等でリハビリ専門職を派遣し、集団指導
頻 度	年間5回程度
場 所	町内のサロン・たまり場・公民館等
実施主体	御浜町

(8) 各地域における口腔ケア指導及び栄養指導	
種 別	地域リハビリテーション活動支援事業
内 容	集団および個別ケースへの専門職による口腔ケア・栄養の講義及び実技指導
頻 度	集団指導、個別指導を含め年間50回程度
場 所	町内のサロン・たまり場・公民館・自宅等
実施主体	御浜町