

# 各市町の介護予防事業

## ◎紀宝町

### ●一般介護予防事業（全ての高齢者が利用できます）

(1) 貯筋運動	
種別	介護予防普及啓発事業
内容	貯筋運動指導者による、下肢筋力と腹筋をつけるための運動。
頻度	月2回～5回
場所	神内福祉センター、大里多目的集会施設 他
実施主体	住民主体の自主活動（みらい健康課協力）

(2) ボールを使った健康運動教室	
種別	介護予防普及啓発事業
内容	健康運動指導士によるバランス運動やストレッチを中心とした運動。
頻度	月1回（6か所）
場所	地区集会所（6か所）
実施主体	みらい健康課

(3) スマイルヨガ	
種別	介護予防普及啓発事業
内容	ヨガインストラクターによる、高齢者向けのヨガ教室です。
頻度	各クラス月3回
場所	鵜殿福祉センター
実施主体	みらい健康課

(4) プールを利用した介護予防事業	
種別	介護予防普及啓発事業
内容	水中ウォーキング、ジムでの体づくり。送迎あり。
頻度	月4回（1人当たり2回/月）
場所	ピーアップ新宮
実施主体	みらい健康課

(5) スポーツボイス	
種別	介護予防普及啓発事業
内容	音楽に合わせて身体を動かしながら声を出す全身運動。
頻度	各クラス月2回
場所	生涯学習センター
実施主体	みらい健康課

## 各市町の介護予防事業

### ◎紀宝町

(6) きほうまちかどエクササイズ	
種 別	介護予防普及啓発事業
内 容	ヤマハ音楽振興会専任トレーナーによる、認知症予防に効果のある運動プログラムを用いた『音楽体操』。
頻 度	各クラス月3回
場 所	きほう健康ぷらざ、神内福祉センター
実施主体	みらい健康課

(7) きほうまちかどエクササイズ チェア版	
種 別	介護予防普及啓発事業
内 容	ヤマハ音楽振興会専任トレーナーによる、認知症予防に効果のある運動プログラムを用いた『音楽体操』。
頻 度	月3回
場 所	きほう健康ぷらざ、大里多目的集会施設
実施主体	みらい健康課

(8) スマイルアップ体操	
種 別	介護予防普及啓発事業
内 容	高齢者向けのエアロビクス、マット運動等
頻 度	各クラス月3回
場 所	神内福祉センター
実施主体	みらい健康課

(9) いきいき百歳体操	
種 別	地域介護予防活動支援事業
内 容	DVD を見ながら椅子に座ったままできる、筋力トレーニング。
頻 度	週1回
場 所	地区集会所（阪松原生活改善センター、井内青年クラブ、成川生活改善センター、桐原生活改善センター、飯盛多目的集会施設、中村多目的集会施設、井田公民館、鵜殿地域交流センター、大里多目的集会施設）
実施主体	住民主体の自主活動（みらい健康課協力）

## 各市町の介護予防事業

### ◎紀宝町

(10) 理学療法士による体力測定	
種 別	地域リハビリテーション活動支援事業
内 容	住民運営の通いの場に、理学療法士が出向き、体力測定、基本チェックリストを実施。
頻 度	年 12 回（各地区年 1 回程度）
場 所	各地域の公民館、集会所等
実施主体	みらい健康課

(11) 保健師、管理栄養士、歯科衛生士による健康ミニ講話	
種 別	介護予防普及啓発事業
内 容	住民運営の通いの場に、保健師、栄養士、歯科衛生士が定期的に出向き、フレイル予防や口腔機能の向上、栄養改善に関するミニ講話を実施。
頻 度	各専門職より各 1 回/年
場 所	各地域の公民館、集会所等
実施主体	みらい健康課