

都農町 介護予防事業取組 一覧

※実施情報は、内容が変更の場合があります。

■65歳以上の方全員を対象とする介護予防事業(一次予防)

	教室名	実施場所	日時	内容	参加条件	備考
1	介護予防運動サポーター養成講座	道の駅つの一の宮交流館	平成28年度は、5月13日から毎週金曜日、約3か月間実施予定です。	介護予防概論、認知症予防、低栄養予防、失禁予防、転倒予防、高齢者筋力トレーニング、実技、体力測定 など	<ul style="list-style-type: none"> ・町内にお住まいで、高齢者の元気づくりのために活動する意欲のある方 ・年齢80歳未満の方 ・事業に参加する動機を文章で提出できる方 ・サポーターとして認定された後、介護予防運動教室で指導や指導者の補助ができる方 	町が認定した後、有償ボランティアとして町内の地区運動教室で活躍してもらいます。
2	自主教室	道の駅つ一の宮交流館	第1・3木曜日 9:30～11:00、 13:30～15:00	ストレッチ、筋力トレーニング、有酸素運動(ウォーキングやダンス)、お口や栄養に関する話 など	二次予防事業『膝ちゃん腰ちゃん教室』の修了生	
3	どこでも事業	ふれあいいいきサロン(地区サロン)実施会場	日にちは各地区サロンと相談。	運動・口腔機能や日常生活活動性など8項目の健康度測定 専門職(理学療法士、栄養士、保健師)による介護予防講話の実施	地区サロンを実施している地区	
4	拠点型サロン事業「来てみらんね」	都農町高齢者ふれあいセンター	毎週木曜日 9:00～12:00	参加者との交流、物づくりなど	町内在住の方	

■65歳以上の方で特に介護が必要になるおそれの高い方向けの介護予防事業(二次予防)

	教室名	実施場所	日時	内容	参加条件	備考
1	ふれあい健康倶楽部	都農町高齢者 ふれあいセンター	毎週月・水・金曜日 のいずれか一日 9:00~15:00	ストレッチや筋カトレ ーニングなどの運動を中 心に、お口を健康にする 体操など	75歳以上	
2	膝ちゃん腰ちゃん教室	道の駅つの 一の宮交流館	毎週金曜日13:30~ ①5月13日~7月2 9日(全12回) ②9月30日~12月 16日(全12回)	ストレッチ、筋カトレー ニング、有酸素運動 (ウォーキングやダン ス)、お口や栄養に関す る話 など	65歳以上	事業参加には、事前の申 し込みが必要です。全12 回を通してのプログラム ですので、途中参加はで きません。
3	ロコモコール	自宅	3か月間	自宅で行えるトレーニン グ(ロコトレ)の指導 調査員が、週3回の電話 を行うことで継続を支援	65歳以上	

■年齢や心身の状況等によって分け隔てることなく、住民運営の通いの場(グループ)〈一般介護予防事業〉

教室名:地区運動教室

	実施場所	日時	内容	参加条件	備考
1	北新町	第1・3水曜日 13:30~	運動教室	地区外の人も参加可能	
2	下浜	第2・4月曜日 9:45~	運動教室	地区の住民が対象	
3	轟	第4月曜日 13:30~	運動教室	地区の住民が対象	
4	三日月原	第2・4水曜日 9:30~	運動教室	地区の住民が対象	
5	南新町	第2・4水曜日 13:30~	運動教室	地区の住民が対象	
6	山末	毎月10日 14:00~	運動教室	地区の住民が対象	
7	名貴	第1火曜日 13:30~	運動教室	地区の住民が対象	
8	松原	第1・3月曜日 9:30~	運動教室	地区の住民が対象	
9	福原尾	第1・3水曜日 9:30~	運動教室	地区の住民が対象	
10	坂の上	第1月曜日 13:30~	運動教室	地区の住民が対象	

問合せ先:福祉課 TEL:0983-25-5714

問合せ先:地域包括支援センター TEL:0983-25-5722

都農町福祉課介護予防事業URL:<http://www.town.tsuno.miyazaki.jp/display.php?cont=150411010157>