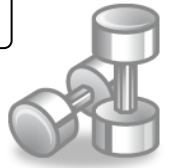


# R2年度伊那市一般介護予防事業



☆65歳以上のすべての方が対象です。

概ね65歳以上で、会場までご自身で来られる方なら、どなたでも参加できます。(介護保険の要介護認定・要支援認定を受けている方も、参加できますが、送迎はありませんので、ご了承ください)

事業名	実施場所・時期	回数	内容	料金
脳いきいき教室	いきいき交流施設 各公民館等市内全域 114会場 119コース	毎週1回通年 (会場により 月1~2回)	約2時間 体操・健康学習・脳トレ・ レクリエーション等	1回 100円
筋力アップ教室 (複合 プログラム)	12月~3月頃 場所：防災コミュニティー センター	週2回(全24回) (月・木 午前) 3ヶ月間	約2時間 運動・栄養・健康講話 筋力アップを中心とした 運動とダンベル・チューブ 等を使用する運動	1回 200円
長谷健康教室 (運動習慣定着 プログラム)	長谷健康増進センター	計8回 終了後施設利用可 【定員10人】	約2時間 マシントレーニング・自 重運動・健康学習	1000円
いーな元気 応援セミナー	伊那市防災コミュニティー センター (月1回)	65歳を迎える方を対象とし、介護保険制度の 概要説明、介護予防・健康づくりについての 講話と体操実技		無料
食と口腔の教室 (仮称)	伊那市防災コミュニティー センター	秋以降開催予定 口腔体操、バランス食等について学びます		実費

☆ その他の介護予防事業 (料金は無料です)

事業名	実施場所	内容
いきいきサポーター 養成講座	てらとびあ (手良支所)	転倒予防・介護予防のためのオリジナル体操を中心 に、地域での介護予防推進員の養成講座 週1回・3か月
介護予防講演会	市役所等	外部講師による講演会
お出かけ講座 (保健師・理学療法士・社会福 祉士・管理栄養士等が対応)	公民館等で実施 随時受付	地域の方が主体になって行う教室等の中で、認知症・ 高血圧・健康体操・権利擁護等の内容で要望に合わせ て講話や実技を行います。

上記の他、地域の公民館等を利用した高齢の転倒予防・介護予防の自主グループが市内に50教室あり、教室終了後の運動継続の場となっています。

## 伊 那 市 の 行 う 総 合 事 業

☆事業対象者と要支援1・2認定者(通所サービス未利用)の方が対象です。

事業名	実施場所	実施日・期間	内 容	料金
リハビリ教室 短期集中予防 サービス 通所型サービスC	伊那市保健センター	火・金曜日に開催 週2回・24回又は 週1回・16回	ストレッチング・自重トレ ニング・脳トレ等 (約1時間30分)	1回 250円
ひまわり会 (認知症 予防教室) 通所型サービス A-2	伊那市会場 (みのりの杜)	火曜日の午後	体操・各種ゲーム・歌 作品づくり等 (約2時間)	1回 250円
	高遠会場 (さくらの里)	木曜日の午後		