

R5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 107会場 109コース	毎週1回通年 (会場により 月1~2回)	約1.5時間 体操・健康学習・脳トレ・ レクリエーション等	1回 100円
病態別予防教室	12月~3月頃 場所：保健センター	毎週1回 3か月	約2時間 運動・栄養・健康講話	1回 200円
食でいきいき 栄養教室	6・7・8月コース 10・11・12月コース 保健センター	1コース 6回	食生活を豊かに、おいしく 食べるため栄養・口腔機能 と運動について学びます	1回 200円
筋力アップ教室	5~8月	週2回 3か月	運動・栄養・健康講話 筋力アップを中心とし た運動	1回 200円
はせ健康教室 (運動習慣定着 プログラム)	未定 場所：長谷健康増進センター	未定 【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	未定
いーな元気 応援セミナー	保健センター (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

☆ その他の介護予防事業

事業名	受入機関	内容
イ〜ナ介護支援ボラン ティアポイント事業	市内の介護保険事業 所・移送ボランティア等	受入機関においてボランティア活動を行った場合に、 その実績に応じてポイントを付与し、ポイント数に応 じ指定した交換品を受け取ることができる。
介護予防講演会	未定	フットケア講座を予定
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約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

事業名	実施場所	実施日・期間	内 容	料金
介護予防 体操教室 短期集中 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		