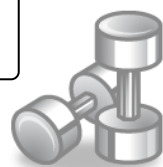


R7年度伊那市一般介護予防事業



☆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	通年 （会場により 毎週 1 回、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
シニア健康教室	12 月～2 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 認知症や生活習慣病の重 症化予防について学びま す。	1 回 200 円
食でいきいき 健康講座	10・11 月コース 保健センター	毎週 1 回 1 コース 8 回	約 2 時間 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
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	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 ※対象の方へ通知で案内	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
イーナ介護支援ボラン 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。 対象を 40 歳以上に拡大
介護予防講演会	未定	未定
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 52 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
介護予防の 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・自重トレーニング・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		