

一般介護予防事業

高齢者のみなさんが元気でいきいきと生活を送ることができるように、体操や介護予防に関する教室を開催します。

対 象 65歳以上のすべての方

■リズムでいきいき教室

音楽を取り入れ、リズムに合わせたストレッチや体操を行います。
楽しみながら、運動、認知機能などの向上を目指します。



■シニアのeスポーツ教室

「リズムに合わせて太鼓をたたくゲーム」や「ハンドルを使って運転するレーシングゲーム」など対戦型のテレビゲームを行い、参加者同士でコミュニケーションをとりながら楽しく交流します。



■健口教室

歯科医師によるオーラルフレイル予防に関する講話と、歯科衛生士による口腔機能チェック、お口の体操等を行います。

■高齢者等団体向け講師派遣

公民館や集会所等の身近な場所に介護予防の講師を派遣します。

- ・スポーツジムインストラクターによる運動教室
- ・歯科衛生士によるお口の教室
- ・栄養士による栄養教室
- ・リハビリテーション専門職による運動教室



※開催場所、日程、申込方法は広報紙またはウェブサイトをご確認ください。