

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

■運動器の機能向上

・リズムでいきいき教室

リズムに合わせたストレッチなどを行います。



■認知症予防

・脳のパワーアップ教室

認知機能、コミュニケーション機能などの維持・改善を目的とした教室です。サポーターと楽しみながら、簡単な「読み書き」「計算」やレクリエーションを行います。



■口腔機能の向上

・健口教室

歯科医師、歯科衛生士による口腔機能チェック、講話、お口の体操等を行います。

■高齢者団体向け講師派遣

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。

- ・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。