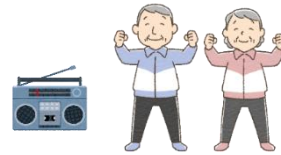


# 令和8年度 介護予防事業について紹介します

## 身近なところで、仲間と体操を始めたい

### 「元気アップ教室」



- ・週1回の全6回コースで、簡単な体操等を学びます。
- ・ご希望の場所や日時へ支援に伺います。

## からだ・お口・栄養の困りを相談したい

### 「専門職相談（リハビリ・歯科・栄養）」



- ・ご自宅や、介護サービス事業所など、ご希望の場所・日時に専門職が伺います。
- ・リハビリ専門職・歯科衛生士・管理栄養士がお困りごとに合わせたアドバイスをします。※栄養相談は、各地域の保健センターの相談日にて対応

## 身体の弱りが心配・自分らしい生活を維持したい

### 「6か月間のフレイル予防教室」（八幡・大和会場）



- ・週1回、指導者のもと、体操等に取り組みます。（6か月間）
- ・リハビリ専門職による体力測定、歯科衛生士や管理栄養士による学習会など、卒業後も住み慣れた自宅や地域で生活・活動していくためのサポートをします。

### 「白鳥病院 わいわいトレーニング教室（3か月間）」（白鳥病院）

- ・週1回指導者のもと、トレーニング機器を活用して、運動に取り組みます。
- ・リハビリ専門職が、身体の状態に応じて機器の使い方やポイントを紹介します。

## 地域で介護予防を続けていきたい

### 「介護予防ステップアップ講座」



- ・通いの場の代表者や介護予防サポーターを中心に交流会を開催します。（年2回）

## 自主運営の通いの場をサポートしてほしい

### 「市職員による出前講座」（10人以上の団体さん向け）

- ・「高齢者の健康とフレイル予防」や「認知症サポーター養成講座」などを学べます。

### 「通いの場支援」（リハビリ・歯科・栄養・健康相談）」

- ・年1回 専門職（リハビリ・栄養・歯科・保健師）を派遣し、通いの場の運営をサポートします。

【お問い合わせ先】 郡上市地域包括支援センター（67-0008）