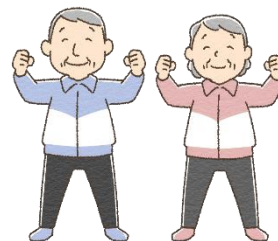


## 令和6年度 介護予防事業について紹介します

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。



足腰の困りやお口の困りを相談したい

### 「リハビリ相談・リハビリ歯科相談」

ご自宅や、介護サービス事業所など、ご希望の場所へ専門職が伺います。  
お困りに合わせたアドバイスをリハビリ専門職または歯科衛生士が行います。



身体の弱りが心配

### 「フレイル予防教室」(明宝・白鳥・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。(おおむね6か月間)  
リハビリ専門職が体力測定により、身体の状態を確認しながら、サポートします。



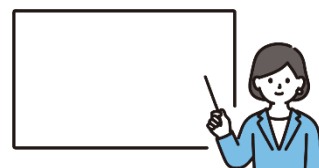
### 「白鳥病院 わいわいトレーニング教室」(白鳥病院)

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。(3か月間)  
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。

地域の介護予防に取り組みたい

### 「介護予防サポーター養成講座」

全12回の講座で、地域で取り組める体操を学びます。  
また、介護予防に関する学習会(健康づくり・栄養・歯科・認知症など)を行います。



自主運営の通いの場のサポートをしてほしい

### 「通いの場支援」(リハビリ・栄養・歯科)

年1回専門職(リハビリ・栄養・歯科)を希望に応じて派遣し、  
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)