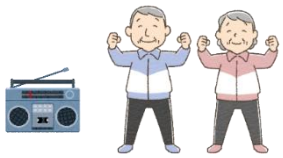
令和７年度　介護予防事業について紹介します

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）」

・年１回 専門職（リハビリ・栄養・歯科）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)