

各市町の介護予防事業

鈴鹿市

一般介護予防事業（全ての高齢者が利用できます）

（１）出前教室

種 別	介護予防普及啓発事業
内 容	地域の住民団体に対し、介護予防の専門講師が運動、口腔、認知症等に関する介護予防教室を出前で開催する。
頻 度	月１～４回程度
場 所	市内委託事業所等
実施主体	長寿社会課（委託）

（２）WEB 教室

種 別	介護予防普及啓発事業
内 容	Zoom 等の双方向にコミュニケーションをとることができるツールを使用し、介護予防の専門講師が運動、口腔、認知症等に関する介護予防教室をWEBで開催する。
頻 度	月１～４回程度
場 所	市内委託事業所等
実施主体	長寿社会課（委託）

（３）地域型教室

種 別	介護予防普及啓発事業
内 容	老人クラブ等の地域の住民団体が、住民主体の「通いの場」を運営し、介護予防に資する活動を行う。
頻 度	年２回以上
場 所	集会所等
実施主体	長寿社会課（補助）

（４）いきいきクラブ体操教室

種 別	介護予防普及啓発事業
内 容	鈴鹿市老人クラブ連合会がいきいきクラブ体操教室を開催する。
頻 度	月１回程度
場 所	集会所等
実施主体	長寿社会課（委託）

各市町の介護予防事業

鈴鹿市

(5) 健康ひろば（保健センターで実施する介護予防教室）

種 別	介護予防普及啓発事業
内 容	フレイル予防をテーマに，専門職やボランティアによる講話や実技（運動・口腔・栄養・転倒予防） 体力測定：転倒予防・フレイルに関する体力測定と自分でできる運動の実践 スクエアステップリーダーと共に，スクエアステップを楽しみながら実践する。
頻 度	年間 4 回 年間 1 回 年間 3 回
場 所	保健センター
実施主体	健康づくり課（直営）

(6) 介護予防教室出前講座（地域で実施する介護予防教室）

種 別	介護予防普及啓発事業
内 容	歯科衛生士による講話と，日常でできる予防方法の実践 管理栄養士による低栄養についての講話と，家でもできる食事の工夫の紹介
頻 度	1 公民館あたり 1 ～ 2 回
場 所	各地区の公民館
実施主体	健康づくり課（直営）

(7) 通いの場・サロン

種 別	地域介護予防活動支援事業
内 容	茶話，体操，レクリエーション，講演会，各種教室等を開催する。
頻 度	月 1 回
場 所	集会所等
実施主体	長寿社会課（補助）

(8) 鈴鹿いきいきボランティア制度

種 別	地域介護予防活動支援事業
内 容	いきいきボランティア受入施設にて，対象者が希望するボランティア活動を実施する。
頻 度	随時
場 所	介護施設等
実施主体	長寿社会課（委託）

各市町の介護予防事業

鈴鹿市

(9) 暮らしまかせて支援事業

種 別	地域介護予防活動支援事業
内 容	地域づくり協議会が地域における互助の活動を実施し、介護予防と生活支援が一体化したインフォーマルのサービスを提供する。
頻 度	随時
場 所	各公民館等
実施主体	長寿社会課（委託）

(10) スクエアステップリーダー養成講座

種 別	地域介護予防活動支援事業
内 容	自らの介護予防および地域の高齢者の介護予防のために、スクエアステップを用いた介護予防について正しい知識と実施方法を習得し、ボランティアとして地域で活躍できる人材を養成する。
頻 度	年間1クール
場 所	保健センター
実施主体	健康づくり課（直営）

(11) スクエアステップリーダースキルアップ研修会

種 別	地域介護予防活動支援事業
内 容	スクエアステップリーダーが、地域で実際にスクエアステップを用いた介護予防自主活動を普及し、継続するために必要な、実用的な技術・知識・手法を講義や実技を交えて学ぶ。
頻 度	年間2回
場 所	保健センター
実施主体	健康づくり課（直営）

(12) 栄養教室（食生活改善推進員養成講座）

種 別	地域介護予防活動支援事業
内 容	市民の健康づくりの一環として、栄養を中心とした生活の知識を身につけ、地域の食生活の改善を目的とした地区組織活動を行うボランティアを養成する。
頻 度	年間1クール
場 所	保健センター
実施主体	健康づくり課（直営）

各市町の介護予防事業

鈴鹿市

(13) ふれあいいいきサロン出前講座	
種 別	地域リハビリテーション活動支援事業
内 容	歯科衛生士・薬剤師・栄養士・理学療法士・作業療法士・言語聴覚士・柔道整復師等のリハビリテーション専門職の講師をサロンに派遣し、介護予防に資する講話や指導等を行う。
頻 度	月 1～4 回程度
場 所	各公民館等
実施主体	長寿社会課（直営）