

各市町の介護予防事業

尾鷲市

一般介護予防事業（全ての高齢者が利用できます）

（１）一般介護予防事業	
種 別	介護予防普及啓発事業
内 容	体操、脳トレ、口腔嚙下体操、レクリエーション、自主活動に向けての取り組みなど
頻 度	週１回
場 所	デイサービスいきいき、輪内高齢者サービスセンター
実施主体	社会福祉法人 尾鷲市社会福祉協議会

（２）一般介護予防事業	
種 別	介護予防普及啓発事業
内 容	運動器具を使ったトレーニング、口腔嚙下体操、自主活動に向けての取り組みなど
頻 度	週１回
場 所	フィットネスアクア
実施主体	株式会社 紫宝創建

（３）一般介護予防事業	
種 別	介護予防普及啓発事業
内 容	筋トレ、脳トレ、体操、リンパマッサージ指導、自主活動に向けての取り組みなど
頻 度	週１回
場 所	各地区集会所等
実施主体	NPO 法人 天使の家

（４）高齢者介護予防教室	
種 別	介護予防普及啓発事業
内 容	認知症予防、介護予防、食習慣、健康管理の習慣化に向けての取り組みなど
頻 度	各会場月２回を半年間程度
場 所	未定
実施主体	尾鷲市福祉保健課

（５）スクエアステップ教室	
種 別	介護予防普及啓発事業
内 容	認知症予防、転倒予防のためのマス目で区切られたマットの上を歩く運動
頻 度	月１回（中央公民館継続コースのみ月２回）
場 所	中央公民館（継続コース）、大曽根地区、三木浦地区 自主教室：矢浜コミュニティーセンター、古江地区、三木里地区
実施主体	中京大学、NPO 法人 スクエアステップ協会、スクエアステップリーダー

各市町の介護予防事業

尾鷲市

(6) シルバー元気塾

種 別	介護予防普及啓発事業
内 容	体力向上、筋力アップを目的とした健康づくりのための体操
頻 度	月2回
場 所	福祉保健センター、林町会館
実施主体	尾鷲市福祉保健課、ボランティア指導員

(7) 尾鷲元気体操

種 別	介護予防普及啓発事業
内 容	家にいながらでも行える、柔軟や筋トレを組み合わせた比較的簡単な体操
頻 度	尾鷲市ワンセグ放送（毎朝9時半頃）、YouTube、DVDの貸し出し
場 所	
実施主体	尾鷲市福祉保健課

(8) 健康相談

種 別	介護予防普及啓発事業
内 容	個々にあわせた相談を実施
頻 度	福祉保健センター：随時 各地区コミュニティーセンター：年1～2回
場 所	尾鷲市福祉保健センター 各地区コミュニティーセンター
実施主体	尾鷲市福祉保健課（保健部門）

(9) 健康体操

種 別	介護予防普及啓発事業
内 容	ボランティア指導員による運動機能向上及び閉じこもり予防のための体操
頻 度	月2～4回程度
場 所	福祉保健センター
実施主体	尾鷲市福祉保健課（保健部門）、ボランティア指導員

(10) 金曜ウォーク教室

種 別	介護予防普及啓発事業
内 容	健康増進、生活習慣病予防のための運動（室内でストレッチ・ウォーキング）
頻 度	毎週金曜日（祝日除く）
場 所	福祉保健センター
実施主体	尾鷲市福祉保健課（保健部門）

各市町の介護予防事業

尾鷲市

(1 1) 生活習慣病予防自主会 (OKL)	
種 別	介護予防普及啓発事業
内 容	健康増進、疾病予防のため運動 (室内でストレッチ・筋トレ)
頻 度	毎週月曜日 (祝日除く)
場 所	福祉保健センター
実施主体	尾鷲市福祉保健課 (保健部門)