

各市町の介護予防事業

亀山市

一般介護予防事業（全ての高齢者が利用できます）

（１）介護予防教室

種 別	介護予防普及啓発
内 容	介護が必要になることを予防するために地区コミュニティセンター等で、健康管理・運動機能向上・認知症予防・栄養改善等をテーマに介護予防教室を開催します。
頻 度	月１～４回
場 所	地区コミュニティセンター等
実施主体	市（委託）

（２）通いの場・サロン

種 別	介護予防普及啓発
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	市（補助）

（３）体操教室

種 別	介護予防普及啓発
内 容	老人クラブが体操教室を開催する
頻 度	年１回程度
場 所	集会所等
実施主体	市（委託）

（４）認知症予防教室

種 別	介護予防普及啓発
内 容	認知症・閉じこもりの予防のため、脳の活動と体の運動を同時に行う教室を開催する
頻 度	月４回（４か月１クール）
場 所	亀山市職員会館等
実施主体	市（委託）

（５）料理講習会

種 別	介護予防普及啓発
内 容	協議会の地区巡回活動として介護予防の視点で講話や生活習慣病予防のための講習会を開催する
頻 度	年２回程度
場 所	総合保健福祉センター

各市町の介護予防事業

亀山市

実施主体	市（補助）
（６）介護予防教室・健康相談	
種 別	介護予防普及啓発
内 容	タブレット、コールセンターを利用した認知症予防教室や健康相談、一人暮らしの高齢者訪問を実施する
頻 度	随時
場 所	各家庭
実施主体	市（委託）

（７）健康づくり応援隊養成講座	
種 別	地域介護予防活動支援
内 容	体操やウォーキング等、地域の健康づくりを担う人材を育成開催する
頻 度	随時
場 所	地区コミュニティセンター等
実施主体	市（委託）

（８）しゃきしゃき体操支援	
種 別	地域介護予防活動支援
内 容	しゃきしゃき体操教室卒業者の自主活動に対して支援する
頻 度	月 1 回程度
場 所	地区コミュニティセンター等
実施主体	自主グループ

（９）サロンでの専門職講座	
種 別	地域リハビリテーション活動支援事業
内 容	住民主体の「通いの場」が継続的に運営されるよう、リハビリテーション専門職等を派遣し講話・指導を行う。
頻 度	月 2 回程度
場 所	通いの場等
実施主体	医療・介護専門職団体等に委託