

# 各市町の介護予防事業

## 熊野市

### 一般介護予防事業（全ての高齢者が利用できます）

（１）筋力向上トレーニング	
種別	通所型
内容	マシンを使用した筋力トレーニング
頻度	週２回 ３ヶ月（４クール）
場所	保健福祉センター他
実施主体	委託

（２）健康相談	
種別	通所型
内容	地区に出向いて、健康相談を実施
頻度	月１回程度
場所	各地区の公民館等
実施主体	直営

（３）くまの健康体操（初期支援）	
種別	通所型
内容	スポーツインストラクターによる椅子に座ったままできる運動
頻度	３ヶ月
場所	保健福祉センター、地域の公民館等
実施主体	直営

（４）高齢者サロン	
種別	通所型
内容	地区において高齢者の憩いの場を提供
頻度	週１回・月１回
場所	地域の公民館等
実施主体	委託・直営

（５）くまの健康体操（自主活動支援）	
種別	通所型
内容	くまの健康体操（初期支援）終了後、自主的に運動を継続するため、インストラクターが定期的に支援
頻度	月１回または、２・３か月に１回
場所	保健福祉センター、地域の公民館等
実施主体	直営

各市町の介護予防事業

---

熊野市