

# 各市町の介護予防事業

## 伊賀市

### 一般介護予防事業（全ての高齢者が利用できます）

（１）介護予防リーダー養成講座	
種別	地域介護予防活動支援
内容	介護予防のための運動やその指導方法について学び、地域で自主グループを立ち上げるリーダーを養成する。
頻度	月２～３回程度（全１５回）
場所	ハイトピア伊賀
実施主体	伊賀市

（２）お達者講座(出前講座)	
種別	介護予防普及啓発事業
内容	介護予防や認知症予防についての講話を実施
頻度	随時（グループや団体からの申請が必要）
場所	地域の公民館等
実施主体	伊賀市

（３）認知症予防・介護事業	
種別	地域介護予防活動支援
内容	音楽療法教室、３Ｂ体操教室等を実施
頻度	各教室月２０回程度
場所	市施設他
実施主体	委託（社会福祉法人）

（４）転倒予防教室開催事業（寝たきり防止事業）	
種別	地域介護予防活動支援
内容	転倒予防、栄養改善、認知症予防等に関する教室を実施
頻度	月２回程度
場所	市施設他
実施主体	委託（社会福祉法人）

（５）介護予防サロン	
種別	地域介護予防活動支援
内容	脳トレ・体操・レクリエーション・認知症予防等、地域住民が介護予防活動を行う場
頻度	週１回以上（団体により異なる）
場所	地域の集会施設等
実施主体	各実施団体に補助