

各市町の介護予防事業

多気町

一般介護予防事業（全ての高齢者が利用できます）

（１）さわやか広場	
種 別	介護予防普及啓発事業
内 容	転倒予防、認知症予防を目的に老人会や民生委員等の協力を得て実施。 ・転倒防止、認知症予防を目的としたレクリエーション ・筋力低下予防の体操
頻 度	1回/月
場 所	各字公民館、集会所（46会場）
実施主体	社会福祉協議会

（２）サロン	
種 別	介護予防普及啓発事業
内 容	閉じこもりがちな高齢者を対象に、ふれあいの場を提供。 食事・交流・カラオケ等自由に行う。希望者には送迎を行う。
頻 度	1回/月
場 所	社会福祉協議会本所、支所（計2会場）
実施主体	社会福祉協議会

（３）介護予防普及啓発講演会	
種 別	介護予防普及啓発事業
内 容	広く一般の方に介護予防や認知症について普及啓発していくため、講演会を実施。
頻 度	数回/年
場 所	随時
実施主体	多気町

（４）脳の健康教室（認知症予防）	
種 別	介護予防普及啓発事業
内 容	やさしい計算と音読、仲間やサポーターとの交流を通じて、脳の活性化をはかる。 教室のない日も毎日行う教材を配布します。
頻 度	週1回6カ月間
場 所	社会福祉協議会本所
実施主体	社会福祉協議会

各市町の介護予防事業

多気町

(5) 介護予防教室

種 別	介護予防普及啓発事業
内 容	口腔・栄養・運動・認知症等の介護予防等の知識・普及啓発活動
頻 度	随時
場 所	要相談
実施主体	多気町

(6) 出張ノルディック・ウォーク教室

種 別	介護予防普及啓発事業
内 容	ノルディック・ウォークのポールの持ち方や歩き方を指導。3人以上集まれば開催。
頻 度	随時
場 所	要相談
実施主体	多気町

(7) ノルディック・ウォーキングの会

種 別	介護予防普及啓発事業
内 容	皆で集まって、体力に応じてノルディック・ウォークを行う。
頻 度	1回/週(火曜日)
場 所	天啓公園
実施主体	社会福祉協議会

(8) にこにこ体操普及啓発

種 別	介護予防普及啓発事業
内 容	介護予防の体操を行政チャンネルにて放送。
頻 度	1日5回
場 所	多気町行政チャンネル
実施主体	多気町

(9) みんなで体操しよう会

種 別	介護予防普及啓発事業
内 容	「にこにこ体操、棒体操」(本所)、「いきいき百歳体操」(支所)の実施
頻 度	各会場週1回
場 所	社会福祉協議会本所、支所
実施主体	社会福祉協議会

各市町の介護予防事業

多気町

(10) 地域リハビリテーション活動支援事業	
種別	地域リハビリテーション活動支援事業
内容	リハビリ専門職等が、通所、訪問、住民運営のつどいの場における介護予防の取組を総合的に支援します。
頻度	随時
場所	各所
実施主体	多気町

(11) 住民主体のつどいの場	
種別	地域介護予防活動支援事業
内容	にこにこ体操等の体操、運動等の活動を定期的で開催する住民運営のつどいの場。
頻度	月1回以上
場所	団体活動拠点
実施主体	多気町

新しい介護予防・日常生活支援総合事業

(介護や支援が必要となる恐れのある高齢者(市町が決定)が利用します)

(1) パワーアップ教室(複合型介護予防教室)	
種別	通所型
内容	運動を中心に、口腔、栄養機能向上を目指すプログラムの実施。
頻度	12回/3か月を2クール
場所	社会福祉協議会本所、支所
実施主体	社会福祉協議会

(2) パワーアッププラス(運動器特化型教室)	
種別	通所型
内容	理学療法士等の個別指導による機能向上プログラムの実施。
頻度	週1回3カ月間(全12回)
場所	介護老人保健施設 みずほの里
実施主体	多気町

(3) 口腔・栄養・運動器専門職による訪問指導	
種別	訪問型
内容	保健、医療の専門職による居宅での介護予防指導
頻度	3~6ヶ月の期間を限定して、最大3回まで
場所	利用者居宅
実施主体	多気町

各市町の介護予防事業

多気町