

# 各市町の介護予防事業

## 名張市

### 一般介護予防事業（全ての高齢者が利用できます）

（１）有償ボランティアによる家事支援	
種別	介護予防把握事業
内容	有償ボランティアによる家事支援、外出支援や庭の剪定等
頻度	
場所	桔梗が丘、すずらん台、つつじが丘、名張、比奈知、美旗、百合が丘、赤目、薦原、川西・梅が丘
実施主体	各地区の有償ボランティア

（２）配食サービス	
種別	介護予防把握事業
内容	配食サービス
頻度	週１回、週３回または月１回（地区による）
場所	赤目（一ノ井）、桔梗が丘、名張、薦原、すずらん台、つつじが丘、美旗、百合が丘地区で実施
実施主体	各地区の有償ボランティア

（３）健康教室	
種別	介護予防普及啓発事業
内容	運動機能向上・栄養改善・口腔機能向上・認知症予防などの教室
頻度	教室によって異なる
場所	各市民センター、地域の集会所など
実施主体	各地域づくり組織、名張市（健康・子育て支援室、まちの保健室）、名張市社会福祉協議会

（４）健康相談	
種別	介護予防普及啓発事業
内容	健康相談
頻度	月１回
場所	名張市役所
実施主体	市の保健師、管理栄養士、歯科衛生士

# 各市町の介護予防事業

## 名張市

### (5) マシントレーニング教室

種 別	介護予防普及啓発事業
内 容	トレーニングマシンを使用しての筋力向上
頻 度	週5回(月~金、全7週)×6クール
場 所	老人福祉センター ふれあい
実施主体	名張市社会福祉協議会

### (6) 介護予防スクエアステップ教室

種 別	介護予防普及啓発事業
内 容	運動、認知症予防のためにスクエアステップを実施
頻 度	週1回(通年実施、3か月毎に新規受け入れ)
場 所	老人福祉センター ふれあい
実施主体	名張市社会福祉協議会