

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。 【教室】委託事業所が開催します。 【出張】地域の集まり等に講師が出向き、教室を開催します。
頻 度	月 1～4 回程度
場 所	地区コミュニティセンター、委託事業所等
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、各種教室等を開催します。
頻 度	月 1 回程度
場 所	地区コミュニティセンター、公民館等
実施主体	市（補助）

(3) 老人クラブの体操教室	
種 別	介護予防普及啓発
内 容	老人クラブが体操等の介護予防のための教室を開催します。
頻 度	実施老人クラブの計画による（年 2 回まで）
場 所	集会所等
実施主体	市（補助）

(4) 運動教室	
種 別	介護予防普及啓発
内 容	運動教室やウォーキング教室を開催します。
頻 度	年 4 回程度
場 所	総合保健福祉センター等
実施主体	市（委託）

各市町の介護予防事業

◎亀山市

(5) 料理講習会	
種 別	介護予防普及啓発
内 容	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します。
頻 度	年5回程度
場 所	総合保健福祉センター等
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	健康アプリ操作教室を行いその機能を活用して介護予防普及啓発を図ります。
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	市（委託）