

# 各市町の介護予防事業

## 朝日町

### ●一般介護予防事業（全ての高齢者が利用できます）

| (1) 朝日げんきクラブ健康づくり講座 |   |
|---------------------|---|
| 種 別                 | 地域介護予防活動支援事業                                      |
| 内 容                 | 高齢者が健康で生きがいのある生活を送るため、各講師のもと講座を実施。参加者は会員以外でも参加可能。 |
| 頻 度                 | 随時  |
| 場 所                 | 朝日町保健福祉センター                                       |
| 実施主体                | 朝日町老人クラブ連合会                                       |

| (2) 健康増進教室 |                 |
|------------|-----------------|
| 種 別        | 介護予防普及啓発事業      |
| 内 容        | ヨガ・運動・リズム体操を実施。 |
| 頻 度        | 月3回             |
| 場 所        | 朝日町保健福祉センター     |
| 実施主体       | 朝日町地域包括支援センター   |

| (3) ウォーキング教室 |                                     |
|--------------|-------------------------------------|
| 種 別          | 介護予防普及啓発事業                          |
| 内 容          | 姿勢・腕の使い方・足の動かし方+その他、健康増進に特化した内容で開催。 |
| 頻 度          | 年4回                                 |
| 場 所          | 朝日町保健福祉センター                         |
| 実施主体         | 朝日町地域包括支援センター（ヴィアティン三重と共催）          |

| (4) 朝日げんきサロン |                                     |
|--------------|-------------------------------------|
| 種 別          | 地域介護予防活動支援事業                        |
| 内 容          | 各地区老人クラブを中心に憩いの場を提供。参加者は会員以外でも参加可能。 |
| 頻 度          | 随時                                  |
| 場 所          | 各地区公民館・朝日町保健福祉センター等                 |
| 実施主体         | 朝日町保険福祉課・朝日町老人クラブ連合会                |

# 各市町の介護予防事業

## 朝日町

| (5) 男の運動教室 |   |
|------------|---|
| 種 別        | 介護予防普及啓発事業                                      |
| 内 容        | 運動を通じて、健康な心身の維持・向上と居場所づくり、仲間づくり等の社会参加を支援する運動教室。 |
| 頻 度        | 月2回   |
| 場 所        | 朝日町保健福祉センター                                     |
| 実施主体       | 朝日町地域包括支援センター                                   |

| (6) 男の料理教室 |  |
|------------|--|
| 種 別        | 介護予防普及啓発事業   |
| 内 容        | 簡単に出来る調理、栄養のある食事を通じて、健康な心身の維持・向上と、居場所づくり仲間作り等の社会参加を支援する料理教室。 |
| 頻 度        | 3ヶ月に1回（年4回）  |
| 場 所        | 朝日町保健福祉センター  |
| 実施主体       | 朝日町地域包括支援センター  |

### ●その他事業

| (1) 栄養改善 |                                    |
|----------|------------------------------------|
| 種 別      | 訪問型                                |
| 内 容      | 管理栄養士と個別面談による栄養指導（必要時訪問による栄養指導）を実施 |
| 頻 度      | 随時                                 |
| 場 所      | 朝日町保健福祉センター                        |
| 実施主体     | 朝日町保険福祉課                           |

| (2) 閉じこもり予防・支援 |                           |
|----------------|---------------------------|
| 種 別            | 訪問型                       |
| 内 容            | 保健師・看護師が訪問して、生活などの相談などを実施 |
| 頻 度            | 随時                        |
| 場 所            | 各ご自宅                      |
| 実施主体           | 朝日町保険福祉課                  |

| (3) うつ予防・支援 |                           |
|-------------|---------------------------|
| 種 別         | 訪問型                       |
| 内 容         | 保健師・看護師が訪問して、生活などの相談などを実施 |
| 頻 度         | 随時                        |
| 場 所         | 各ご自宅                      |
| 実施主体        | 朝日町保険福祉課                  |

## 各市町の介護予防事業

### 朝日町

| (4) 健康体操 |  |
|----------|--|
| 種 別      | 地域介護予防支援                                   |
| 内 容      | 健康体操を10時から11時まで実施(2ヶ月に1回看護師・保健師による血圧測定を実施) |
| 頻 度      | 週1回  |
| 場 所      | 朝日町保健福祉センター                                |
| 実施主体     | 健康体操グループ                                   |

※現在、参加者の新規募集なし

| (5) 健康相談 |  |
|----------|--|
| 種 別      | 地域介護予防支援   |
| 内 容      | 保健師・管理栄養士・看護師による個別健康相談(血圧測定、身長・体重・体脂肪・体内年齢測定、検尿、相談)を実施 |
| 頻 度      | 随時   |
| 場 所      | 朝日町保健福祉センター  |
| 実施主体     | 朝日町子育て健康課  |