

1. 介護予防に取り組みたい



「介護予防」とは・・・

- ①できる限り要介護状態になることを遅らせること
 - ②要介護状態になってもできる限り悪化を防ぎ、軽減を目指すこと
- 心身ともに健康な生活を送るため、体をしっかり動かすことを意識し、活動的な生活を送りましょう。

(1) 地域体操クラブ



身体機能の維持・向上、閉じこもり予防などを目的に、茨城県認定の市民ボランティア「シルバーリハビリ体操指導士」による、誰でも簡単に取り組める「いきいきヘルス体操」を行います。

体の柔軟性を高める体操や筋力をつける体操、嚥下体操など、体力に自信のない方でも安心してご参加いただけます。ぜひお気軽に会場へお越しください。

対 象 者	市内在住の65歳以上の方	
手 続 き	事前申込は不要です。実施日に直接会場までお越しください。	
費 用	無料	
内 容	<p>【実施時間】午前 10 時～11 時 30 分 (すべての会場) ※詳しい日程は、市ホームページや広報、介護福祉課にお問い合わせください。</p>	
	場 所	実施日 (会場の都合上休講日あり)
	青木自治会館	月曜日 (第1～4)
	内宿公民館 (筒戸)	月曜日 (第2・4)
	みらい平コミュニティセンター supported by 成島建設	火曜日 (第1～4)
	谷和原公民館	
	谷和原公民館 谷原分館	
	西ノ台集会所	水曜日 (第1～4)
	谷和原公民館 福岡分館	木曜日 (第1～4)
	谷井田コミュニティセンター	
	板橋コミュニティセンター	
	小絹コミュニティセンター	金曜日 (第1～4)
	カスミ富士見ヶ丘店	
	谷和原公民館 十和分館	金曜日 (第1・3)
	シルバーリハビリ体操の詳しい体操動画はこちら ⇒ 	
		
窓 口	介護福祉課 (伊奈庁舎 ☎0297-58-2111)	



(2) シニアストレッチサークル

市内のコミュニティセンターや公民館などで、地域の皆さんが集まりストレッチを行います。楽しく、安全に活動できるよう、一定の講習を受けたシニアストレッチリーダーがサークルをサポートします。

対象者	市内在住の65歳以上の方																											
手続き	事前申込制です。介護福祉課にお問合せください。																											
費用	無料																											
内 容	<table border="1"> <thead> <tr> <th>会場</th> <th>曜日</th> <th>時間帯</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>伊奈公民館</td> <td>毎週火曜</td> <td>午前10時～11時</td> </tr> <tr> <td>谷和原公民館</td> <td>水曜</td> <td>午後1時30分～2時30分 (第1週目はお休み)</td> </tr> <tr> <td>板橋コミュニティセンター</td> <td>毎週金曜</td> <td>午後1時30分～2時30分 (第2週目は午前10時30分～11時30分)</td> </tr> <tr> <td rowspan="2">小絹コミュニティセンター</td> <td rowspan="2">毎週木曜</td> <td>午後1時30分～2時30分</td> </tr> <tr> <td>午後2時45分～3時45分</td> </tr> <tr> <td rowspan="2">谷井田コミュニティセンター</td> <td rowspan="2">毎週金曜</td> <td>午後1時15分～2時15分</td> </tr> <tr> <td>午後2時30分～3時30分</td> </tr> <tr> <td rowspan="2">みらい平コミュニティセンター supported by 成島建設</td> <td>水曜</td> <td>午後1時30分～2時30分 (第2週目はお休み)</td> </tr> <tr> <td>毎週土曜</td> <td>午前9時30分～10時30分</td> </tr> </tbody> </table>			会場	曜日	時間帯	伊奈公民館	毎週火曜	午前10時～11時	谷和原公民館	水曜	午後1時30分～2時30分 (第1週目はお休み)	板橋コミュニティセンター	毎週金曜	午後1時30分～2時30分 (第2週目は午前10時30分～11時30分)	小絹コミュニティセンター	毎週木曜	午後1時30分～2時30分	午後2時45分～3時45分	谷井田コミュニティセンター	毎週金曜	午後1時15分～2時15分	午後2時30分～3時30分	みらい平コミュニティセンター supported by 成島建設	水曜	午後1時30分～2時30分 (第2週目はお休み)	毎週土曜	午前9時30分～10時30分
	会場	曜日	時間帯																									
	伊奈公民館	毎週火曜	午前10時～11時																									
	谷和原公民館	水曜	午後1時30分～2時30分 (第1週目はお休み)																									
	板橋コミュニティセンター	毎週金曜	午後1時30分～2時30分 (第2週目は午前10時30分～11時30分)																									
	小絹コミュニティセンター	毎週木曜	午後1時30分～2時30分																									
			午後2時45分～3時45分																									
	谷井田コミュニティセンター	毎週金曜	午後1時15分～2時15分																									
			午後2時30分～3時30分																									
	みらい平コミュニティセンター supported by 成島建設	水曜	午後1時30分～2時30分 (第2週目はお休み)																									
毎週土曜		午前9時30分～10時30分																										
(その他、地域の集会所で実施しているところもあります)																												
※詳しい日程については、介護福祉課にお問合せください。																												
 																												
窓 口	介護福祉課 (伊奈庁舎 ☎0297-58-2111)																											

(3) 貯筋教室

元気なシニア世代を中心とした運動教室です。いつまでも元気で、自立した生活が送れるよう、筋力の強化や柔軟性を高め、体幹を鍛える運動を健康運動指導士と楽しく行います。

対象者	市内在住の65歳から70歳前半の前期高齢者
手続き	事前申込制です。介護福祉課にお問合せください。
費用	無料
内容	<p>【会場】日本スポーツ振興パークみらい(総合運動公園) 青少年研修道場 他 【実施日】毎週木曜日 ①午前9時30分～10時30分 ②午前11時～正午 ※詳しい日程については、介護福祉課にお問合せください。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div>
窓口	介護福祉課 (伊奈庁舎 ☎0297-58-2111)

(4) 元気アップ PLUS プログラム

身体機能の低下がみられている方を対象とした3か月間の短期集中サービスです。家庭での役割や趣味、地域活動など「自分らしい生活を再び楽しめる」ように支援します。

対象者	<ul style="list-style-type: none"> ・要支援1・2認定者、事業対象者 ・以前より疲れやすくなった、外出や運動をしなくなった、人との交流がない、ペットボトルのふたを開けにくくなった など、体力や気力が低下し、日常生活に困難を感じている方
手続き	<p>まずは、介護福祉課にご相談ください。 (ケアマネジャーがいる方は担当ケアマネジャーにご相談ください。)</p>
費用	無料
内容	<p>【通所コース】 会場 保健福祉センター(古川1015-1) 日時 毎週月曜日午後1時30分～3時30分(祝日・年末年始は休み) 期間 3か月 内容 個別面談・集団体操・個別運動プログラムなど</p> <p>【訪問コース】 3か月の間にご自宅へ訪問し、利用者の生活上の困りごとの解決や生活目標の達成に向け、リハビリ専門職があなたに合った運動プログラムや面談を行います。</p>
窓口	介護福祉課 (伊奈庁舎 ☎0297-58-2111)

(5) お手軽出前講座

ご近所の方や友人と一緒に、または会合などで講座を受けてみませんか？住まいの地域の近くで開催している集いの場に講師を派遣します。講座の内容によって、市職員や歯科衛生士、ボランティアが講座を行います。

対象者	市内在住・在勤の方（年齢は問いません）
手続き	実施予定日の約2か月前までに介護福祉課にお問合せください。
費用	無料
備考	・ご希望に添えない場合もありますので、まずはお問合せください。 ・ご依頼は団体ごとに年度3講座までお選びいただけます。
窓口	介護福祉課（伊奈庁舎 ☎0297-58-2111）

<出前講座の内容>

テーマ	内容
介護保険制度ってなあに？	「どんな時に、どこに相談したらいいの？」などについてお話しします。
介護予防ってなあに？	介護予防について市や地域での取り組みについてお話しします。
みんなで楽しく認知症予防	認知症についての正しい知識を学び、対処法を学びましょう。
認知症サポーター養成講座	認知症の正しい知識と対応方法などを学び、応援者になりましょう。
オーラルフレイルを 予防しよう※	正しい口腔ケアの方法や嚥下（飲み込み）等について、わかりやすくお話しします。
低栄養を予防しよう※	ふだんの生活習慣（食生活）を振り返り、健康を維持するための食事の工夫について楽しく学びましょう。
聞こえの介護予防講座	加齢による聞こえの低下について知り、予防、対策について学びます。
やってみよう！ 「シルバーリハビリ体操」	茨城県知事認定の介護予防のための体操です。日常生活動作に役立つ、誰でも気軽にできる体操です。
フレイルチェック （ミニ体力測定）	握力測定や体組成計でのチェック、アンケートを行い、現在のからだの状態を確認します。15人以内の団体向け講座です。

ご依頼は、団体ごとに年度3講座までお選びいただけます（※はどちらか1つ）。

(6) あたまの健康チェック

10分間の質問に答えていただく対面式の認知機能チェックです。

※認知症の有無や症状を評価するための検査（認知症の検査）ではありません。

対象者	市内在住の認知症の診断を受けていない40歳以上の方
手続き	30分ごとの予約制。市介護福祉課窓口・電話にてお問合せください。 市LINE公式アカウント予約フォームからも予約できます。
費用	無料
会場・実施日	【会場】伊奈庁舎内 【実施日】介護福祉課窓口・電話にてお問合せください。
窓口	介護福祉課（伊奈庁舎 ☎0297-58-2111）

QRコードで登録

QRコード
を読み取り
友だち
追加。

