

令和7年度 小平町の介護予防事業

1年間の事業予定です。見やすいところに貼るなどして、ご利用ください。

☆対象者： 原則 65歳以上の小平町民の方です。

☆申込み： 事業への参加ご希望の方は、下記問い合わせ先まで事前にお申し出ください。

★感染症等の影響を考え、皆様の健康・安全面を第一に考慮した上、日程の変更や休止する場合がございます。(その際には担当者からご連絡致します。)

① 脳の健康教室

◎内容： 簡単な読み書き、計算の教材を使った脳のトレーニングを行います。

◎時間・場所： <小平> 健康福祉センター（午前 10時～11時30分）
<鬼鹿> 群来る（午後 1時30分～3時）

◎期間： 5月～8月 基本的に火曜日の開催

※ご希望に応じ、送迎します。



② えがお楽々体操教室

◎内容： 運動指導士や理学療法士の指導のもと、筋肉や運動機能の低下防止のための介護予防の体操を行います。

◎期間：【1クール目】5月～8月、【2クール目】9月～12月 基本的に金曜日の開催

◎時間： 10時～12時

◎場所： 健康福祉センター

◎対象： 65才以上で要介護認定「要支援1～2」の方、基本チェックリスト(身体機能等)で「事業対象者」に該当の方(15名程度)

※ご希望に応じ、送迎します。

※希望が多数の場合は、初回の方を優先させていただくことがあります。



③ げんきアップ体操教室

◎内容： 運動指導士の指導のもと、体操や音楽療法、レクリエーションをとおし、楽しみながら生活筋力の向上ができます。

◎期間： 10月～2月 基本的に火曜日。午前は小平で開催、午後からは鬼鹿で開催します。

◎場所・時間 <小平> 健康福祉センター（午前 10時～11時30分）
<鬼鹿> 群来る（午後 1時30分～3時）

※ご希望に応じ、送迎します。



④ 家庭奉仕員の家庭訪問

- ◎内容： 65歳以上の独居の方、75歳以上のご夫婦世帯を中心に、町の家庭奉仕員が安否確認に訪問します。役場への手続きなどのお手伝いも行っています。
- ◎回数： 1ヶ月に1～2回 の訪問。時間は5～15分程度です。

新規開催
です！

⑤ リハビリテーション活動支援

- ◎内容： 介護予防を目的に、リハビリ専門職による高齢者宅への訪問、集いの場での講話、介護職員への講習・助言等を行います。
- ※利用希望の方は、随時ご相談ください。

⑥ 訪問療養指導

- ◎内容： 退院後療養の必要な方などのお宅に保健師等が訪問し、介護や療養上の相談指導を行います。
 - ◎期間・回数： おおむね3～6ヶ月、1カ月に1～2回
- ※介護認定の有無にかかわらずご利用できます。
※利用希望の方は、随時ご相談ください。



⑦ 介護予防健康相談・講話

- ◎内容： 要望により、高齢者活動団体等に職員、保健師等が出向いて、健康相談、介護予防に関する講話を行います。
 - ◎回数： 年4回程度まで
- ※ご利用希望の団体は、随時ご相談ください。

⑧ 認知症サポーター養成講座

- ◎内容： 認知症について正しく理解し、認知症の方やご家族を地域で支える「応援者」の養成講座です。要望により、団体等に出向きます。
- 参加者には、認知症サポーターリストバンド「オレンジリング」を配布します。
※ご希望の団体は、ご相談ください。(小学生以上から年齢は問いません)
※認知症サポーターについて詳しくは、全国キャラバン・メイト連絡協議会のホームページをご覧になるか、下記までお問い合わせください。



※ 高齢者活動ポイント事業にご参加ください！

①②③の事業に参加すると、1回につき高齢者ポイント(1ポイント)がもらえます！

< 申込・お問合せ > 小平町役場 地域包括支援センター
TEL 0164-56-2111(内線274)

鬼鹿支所 TEL 0164-57-1111

～介護に関することや、介護予防についてもご相談ください！～

※①・②・③の事業に関しては送迎を行っておりますので、ご希望の方はお申し出ください。

