～元気なうちからはじめましょう～　65歳からの健康づくり

令和8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もございます。（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：　＜小平＞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（20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ます。
◎回数：　1ヶ月に1～2回 の訪問。時間は5～15分程度です。

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。