

# 各市町の介護予防事業

## ◎尾鷲市

### ●一般介護予防事業（全ての高齢者が利用できます）

(1) 一般介護予防事業	
種 別	介護予防普及啓発事業
内 容	体操、脳トレ、口腔嚥下体操、レクリエーションなど
頻 度	週1回
場 所	デイサービスいきいき、輪内高齢者サービスセンター
実施主体	社会福祉法人 尾鷲市社会福祉協議会

(2) 一般介護予防事業	
種 別	介護予防普及啓発事業
内 容	トレーニングマシンを使った高齢者用の筋力トレーニング、脳トレなど
頻 度	月2回
場 所	フィットネスアクア
実施主体	株式会社 紫宝創建

(3) 一般介護予防事業	
種 別	介護予防普及啓発事業
内 容	からだの体操（リズム体操など）、脳トレ、ゲームなど
頻 度	月2回
場 所	各地区集会所等
実施主体	NPO 法人 天使の家

(4) 一般介護予防事業	
種 別	介護予防普及啓発事業
内 容	椅子に座って体操、脳トレ、レクリエーションなど
頻 度	月2回
場 所	地区コミュニティーセンター等
実施主体	スマイルスポレククラブ

(5) スクエアステップ教室	
種 別	介護予防普及啓発事業
内 容	認知症予防、転倒予防のためのマス目で区切られたマットの上を歩く運動
頻 度	月1回
場 所	中央公民館、コミュニティーセンター等 自主教室：矢浜コミュニティーセンター、古江地区、三木里地区
実施主体	尾鷲市福祉保健課、スクエアステップリーダー

## 各市町の介護予防事業

### ◎尾鷲市

(6) シルバー元気塾	
種 別	介護予防普及啓発事業
内 容	体力向上、筋力アップを目的とした健康づくりのための体操
頻 度	月2回
場 所	福祉保健センター、林町会館
実施主体	尾鷲市福祉保健課、ボランティア指導員

(7) 尾鷲元気体操	
種 別	介護予防普及啓発事業
内 容	家にいながらでも行える、柔軟や筋トレを組み合わせた比較的簡単な体操
頻 度	YouTube、DVD の貸し出し
場 所	
実施主体	尾鷲市福祉保健課

(8) 元気アップみらい教室	
種 別	介護予防普及啓発事業
内 容	健康増進・生活習慣病予防のための運動
頻 度	第1・第3金曜日
場 所	福祉保健センター
実施主体	尾鷲市福祉保健課（保健部門）、ボランティア指導員

(9) 金曜ウォーク教室	
種 別	介護予防普及啓発事業
内 容	健康増進、生活習慣病予防のための運動（室内でストレッチ・ウォーキング）
頻 度	毎週金曜日（祝日除く）
場 所	福祉保健センター
実施主体	尾鷲市福祉保健課（保健部門）

(10) 生活習慣病予防自主会（OKL）	
種 別	介護予防普及啓発事業
内 容	健康増進、生活習慣病予防のため運動（室内でストレッチ・筋トレ）
頻 度	毎週月曜日（祝日除く）
場 所	福祉保健センター
実施主体	尾鷲市福祉保健課（保健部門）