

# 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