

玉城町の介護予防事業

◎玉城町

●一般介護予防事業（全ての高齢者が利用できます）

（１）悠ゆう塾OB会	
種 別	通所型
内 容	運動指導士が担当し、タオル体操やストレッチなどを組み合わせた運動を実施。
頻 度	週1回（午前・午後の2部制）・通年
場 所	玉城町保健福祉会館
実施主体	町が直営で実施

（２）らくらく倶楽部	
種 別	通所型
内 容	専門講師が担当し、椅子に座ったまま取り組める音楽体操や口腔体操を実施。
頻 度	週1回・通年
場 所	玉城町保健福祉会館
実施主体	町が直営で実施

（３）認知症予防サロン支援（柔らかクラブ）	
種 別	地域介護予防活動支援事業
内 容	後期高齢者を対象とし、認知症予防を目的とした運動教室を実施。
頻 度	月2回～
場 所	各地域の公民館や集会場
実施主体	町と地域住民で協力して立ち上げを行い、地域住民主体へ移行していく。

（４）元気づくり体験	
種 別	地域介護予防活動支援事業
内 容	各地区の公民館などで、心地よい音楽を聴きながらストレッチや筋トシなどの軽い運動を実施。
頻 度	各地区で週2回（6カ月1クール）
場 所	各地区自治会館等
実施主体	町が直営で実施

（５）まちかどエクササイズ	
種 別	通所型
内 容	専門講師が担当し、音楽体操や口腔体操を実施。
頻 度	週1回・通年
場 所	玉城町保健福祉会館
実施主体	町が直営で実施

玉城町の介護予防事業

◎玉城町

(6) 健(脚)健(脳)教室	
種 別	通所型
内 容	専門講師が担当し、椅子に座ったまま取り組めるストレッチや新聞棒体操をしたり歌を歌ったり、レクリエーションなどを実施。
頻 度	週1回・通年
場 所	玉城町保健福祉会館
実施主体	町が直営で実施

(7) 元気づくり会(拠点コース)	
種 別	通所型
内 容	町保健師が担当し、心地よい音楽を聴きながらストレッチや筋トシなどの軽い運動を実施。
頻 度	週1回・通年
場 所	玉城町保健福祉会館
実施主体	町が直営で実施