

各市町の介護予防事業

◎紀宝町

●一般介護予防事業（全ての高齢者が利用できます）

(1) 貯筋運動	
種別	介護予防普及啓発事業
内容	貯筋運動指導者による、下肢筋力と腹筋をつけるための運動です。椅子に座ってできる簡単な運動です。
頻度	1、毎週金曜日 2、第2・4月曜日
場所	1、神内福祉センター 2、大里多目的集会施設／地域の集会所では、住民主体の自主活動として実施。
実施主体	住民主体の自主活動（みらい健康課協力）

(2) ボールを使った健康運動教室	
種別	介護予防普及啓発事業
内容	健康運動指導士によるバランス運動やストレッチを中心とした運動を行ないます。
頻度	月1回（6か所）
場所	地区集会所（6か所）
実施主体	みらい健康課

(3) スマイルヨガ	
種別	地域介護予防活動支援事業
内容	ヨガインストラクターによる、高齢者向けのヨガ教室です。こころと身体のリフレッシュを図ります。
頻度	1回/週（4回×3グループ）
場所	鵜殿福祉センター、生涯学習センター、はぐくみの森
実施主体	みらい健康課

(4) プールを利用した介護予防事業	
種別	介護予防普及啓発事業
内容	脳トレや水中ウォーキング、ジムで体力づくりを行ないます。
頻度	月4回（1人当たり2回/月）
場所	ピーアップ新宮
実施主体	みらい健康課

各市町の介護予防事業

◎紀宝町

(5) スポーツボイス	
種 別	介護予防普及啓発事業
内 容	音楽に合わせて身体を動かしながら声を出す全身運動です。体力等に合わせてコース選択可能です
頻 度	月2回 しっかりコース 第1・第3 火曜日 ゆったりコース 第2, 第4 火曜日
場 所	生涯学習センター
実施主体	みらい健康課

(6) きほうまちかどエクササイズ (認知症予防)	
種 別	地域介護予防活動支援事業
内 容	ヤマハ音楽振興会専任トレーナーによる、先進的な運動プログラムを用いた『音楽体操』を実施します。
頻 度	月3回
場 所	生涯学習センター、神内福祉センター
実施主体	みらい健康課

(7) きほうまちかどエクササイズ チェア版 (認知症予防)	
種 別	地域介護予防活動支援事業
内 容	ヤマハ音楽振興会専任トレーナーによる、先進的な運動プログラムを用いた『音楽体操』を実施します。音楽とやさしい座位での運動の組み合わせで、健康を維持します。
頻 度	月3回
場 所	生涯学習センター、地区集会所
実施主体	みらい健康課

(8) スマイルアップ体操	
種 別	地域介護予防活動支援事業
内 容	高齢者向けエアロビクス・マット運動等
頻 度	5月～7月、10月～12月の月3回
場 所	鶴殿体育館
実施主体	みらい健康課

各市町の介護予防事業

◎紀宝町

(9) いきいき百歳体操	
種 別	地域介護予防活動支援事業
内 容	椅子に座ったままで、DVDを見ながら、簡単な筋力トレーニングを行ないます。
頻 度	週 1 回
場 所	地区集会所（阪松原生活改善センター、成川生活改善センター、桐原生活改善センター、飯盛多目的集会施設、中村多目的集会施設、井田公民館、鶴殿地域交流センター、大里多目的集会施設）
実施主体	住民主体の自主活動（みらい健康課協力）