

# 各市町の介護予防事業

## ◎名張市

### ●一般介護予防事業（全ての高齢者が利用できます）

(1) 有償ボランティアによる家事支援	
種 別	介護予防把握事業
内 容	有償ボランティアによる家事支援、外出支援や庭の剪定等
頻 度	
場 所	桔梗が丘、すずらん台、つつじが丘、名張、比奈知、美旗、百合が丘、赤目、薦原、川西・梅が丘、国津
実施主体	各地区の有償ボランティア

(2) 配食サービス	
種 別	介護予防把握事業
内 容	配食サービス
頻 度	週1回、週3回または月1回（地区による）
場 所	赤目（一ノ井）、桔梗が丘、名張、薦原、すずらん台、つつじが丘、美旗、百合が丘、国津地区で実施
実施主体	各地区の有償ボランティア

(3) 健康教室	
種 別	介護予防普及啓発事業
内 容	運動機能向上・栄養改善・口腔機能向上・認知症予防などの教室
頻 度	教室によって異なる
場 所	各市民センター、地域の集会所など
実施主体	各地域づくり組織、名張市（健康・子育て支援室、まちの保健室）、名張市社会福祉協議会

(4) 健康相談	
種 別	介護予防普及啓発事業
内 容	健康相談
頻 度	月1回
場 所	名張市役所
実施主体	市の保健師、管理栄養士

# 各市町の介護予防事業

## ◎名張市

(5) マシントレーニング教室	
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用しての筋力向上
頻 度	週5回（月～金）×7クール
場 所	老人福祉センター ふれあい
実施主体	名張市社会福祉協議会

(6) 介護予防スクエアステップ教室	
種 別	介護予防普及啓発事業
内 容	運動、認知症予防のためにスクエアステップを実施
頻 度	週1回（通年実施、3か月毎に新規受け入れ）
場 所	老人福祉センター ふれあい
実施主体	名張市社会福祉協議会