

令和6年度志木地区介護予防普及啓発事業 ブロック割及びプログラム予定表

ブロック	No.	プログラム・教室名	対象者	実施概要	開催クール	開催月	定員(人)	利用人数 (人)	曜日	会場数	開催場所(予定)	施設基本使用 料 1回(円)	利用者予約
志 木 地 区	①	シニア体操(骨折・転倒予防)・ 脳リフレッシュ教室	65歳以上で要介護認定を受けていない方 及び総合事業対象者でない方	主に椅子に座ってできる、ロコモ予防、骨折・ 転倒予防をメインとした筋力トレーニングと、 認知症予防を目的としたデュアルタスクを盛り 込んだ脳トレなどの知的トレーニング等を実 施。開始後及び終了前に体力測定を実施し、 効果を計測する。	10回1クール ×2回	①9～11月	20		木	1	いろは遊学館ホール(全面)	0	要
						②10～12月	20		火	1	市民体育館第1・2会議室	2,520	要
	②	からだづくり教室	65歳以上で、総合事業対象者、要支援・要 介護状態になる可能性の高い方、もしくは総 合事業者か、要介護認定を受けていて利用 により改善が見込まれる方	虚弱高齢者の運動器機能の向上を目的とし、 栄養改善、口腔機能改善、筋力トレーニング 等を含めた複合的な教室を実施。	12回1クール ×2	9～12月	25		木	1	第二福祉センター	0	要
							25		水	1	市民体育館第1・2会議室	2,520	要
				小 計	44回	小 計		90					