

令和8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	①9月～12月	25		金	1	市民会館仮設会議室(マルイ志木8階)	5,040	要
						②9～12月	25		火	1	市民体育館第1・2会議室	2,520	
	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	①9月～12月	20		木	1	市民会館仮設会議室(マルイ志木8階)	5,240	要
						②9月～12月	20		水	1	市民体育館第1・2会議室	2,520	
			小計		22回	小計		90					