

令和8年度宗岡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
宗岡地区	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カトレーニングと、 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	9月～12月	25		火	1	総合福祉センター(ホール)	3,460	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、筋カトレーニング 等を含めた複合的な教室を実施。	12回1クール	9月～12月	20		水	1	総合福祉センター(401. 402)	1,300	要
				小 計	22回	小 計		45					