

令和5年度介護予防事業 ブロック割及びプログラム予定表

| ブロック | 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) | 曜日 | 会場数 | 開催場所(予定) | 施設基本単月利用料 1回(円※税別) | 施設基本単月利用料 1回(円※税別) | 利用者予約 |
|-------------------------------------|-------------------------------------|---|---|----------------|---------|-------|----|-----|-------------------|--------------------|--------------------|-------|
| A ブ ロ ッ ク (宗岡地区) | 骨折・転倒予防教室 (シニア体操教室) 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 | ①6～8月 | 20 | 水 | 1 | 総合福祉センター(401・402) | 1,300 | 1,182 | 要 |
| | | | | | ②10～12月 | 15 | 火 | 1 | 宗岡公民館(ホールA) | 840 | 764 | 要 |
| | 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 | 9～11月 | 20 | 水 | 1 | 総合福祉センター(401、402) | 1,300 | 1,182 | 要 |
| | 小 計 | | | 32回 | 小 計 | 55 | | | | | | |
| B ブ ロ ッ ク (志木地区) | 骨折・転倒予防教室 (シニア体操教室) 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 | ①6～8月 | 20 | 木 | 1 | いろは遊学館ホール(全面) | 2,300 | 2,091 | 要 |
| | | | | | ②10～12月 | 20 | 火 | 1 | 市民体育館第1・2会議室 | 2,520 | 2,291 | 要 |
| | 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 | 20 | 木 | 1 | 第二福祉センター(多目的室) | 0 | 0 | 要 |
| | | | | | | 20 | 水 | 1 | 市民体育館第1・2会議室 | 2,520 | 2,291 | 要 |
| 小 計 | | | 44回 | 小 計 | 80 | | | | | | | |
| 定員合計 | | | | | | 135 | | | | | | |