

H29年度 鯖江市一般介護予防事業

事業		対象	内容	時期・会場等	料金
身近な町内で開催中！ 安心・長寿出前講座 地区の公民館等で開催中！ 地区健康まつり等での予防啓発 お風呂のついでに介護予防！ (仮称)湯ったりクラブ 認知機能低下予防 脳わくわくクラブ 気軽に相談！ こころがHOT、気持ちもホットとオレンジカフェ 高齢者憩の家健康教室 認知症サポーター養成講座 介護予防サポーター養成講座 ハート・サポーター養成講座 オリジナル体操実践指導者(Reガールズ)育成講座 栄養サポーター育成講座 介護予防サポーター(レクリエーション実践)フォローアップ講座 さばえ♡いきいきサポーター全体会 さばえ食と健康・福祉フェア さばえ♡いきいきサポーターポイント事業	健康寿命いきいきサロン	概ね65歳以上の者が5人以上集まったグループ	身近な町内公民館等にて自主運営型のサロンを月1回程度開催。介護予防に関する学習やレクリエーション、体操等を行います。現在市内86サロンが活動中。町内のなじみの顔で和気あいあいと楽しく開催中！	月1回以上 町内公民館	サロンにより会費徴収あり
	安心・長寿出前講座	概ね65歳以上の鯖江市民	認知症予防、低栄養予防、転倒予防、閉じこもりおよびうつ予防等について看護師、保健師、栄養士および健康運動指導士等の講師を迎え、介護予防に関する知識や実践について学びます。転倒骨折予防を重点的に元気で過ごすコツを伝授！	老人クラブや高齢者の集まり(サロンは除く)各団体 年1回 町内公民館等	原則無料
	介護予防いきいき講座	概ね65歳以上の市民	地区の公民館等で相談し専科、学び専科、楽しみ専科の3つの講座を受講できます。学びは運動、栄養、口腔、認知症予防、うつ、閉じこもり予防等の内容で専門家から話が聞けます。楽しくためになるお得な講座！	地区公民館等(10箇所)にて、毎月2回	無料
	地区健康まつり等での予防啓発	地域住民(子供から高齢者まで)	地区の公民館の「公民館まつり等」において専門家が高齢者相談、口腔ケア、栄養改善、体力測定、生活機能チェック等出向いて実施します。気軽に相談や介護予防の体験を！	各地区のイベント時 地区公民館	無料
	(仮称)湯ったりクラブ	概ね65歳以上の市民	入浴施設で、カラオケ機器「DKエルダースシステム」を利用しながら、運動指導員のもと介護予防・機能訓練の体操を行います。 *DKエルダースシステムとは厚生労働省が介護予防の柱とする、「運動・口腔・認知機能の向上・改善や「生活・交流・参加」の活性化を支援する生活総合機能改善機器のことで「音楽を使う」「体を使う」「目で観る」という3つのオリジナルプログラムを通して楽しい・面白いという体験を共有し元気な心と体を取り戻すことを目的としています。	○市民ホールつづじ 第1・3火曜日 ○神明苑 第1・3木曜日 ○ラポーゼ河和田 第2・4木曜日 時間は全会場 13:30～15:00	無料
	脳わくわくクラブ	概ね65歳～80歳以下の市民	認知機能低下予防を目的に、12回を2クール1会場で実施(パソコン、旅行の2コース) 知的活動とウォーキングで認知機能低下予防！もの忘れ検診対象者に個人通知と広く一般に広報で周知予定。	アイアイ鯖江・健康福祉センター	無料
	こころがHOT、気持ちもホットとオレンジカフェ	どなたでも	認知症の方とその後家族、認知症について不安のある方や地域の方など誰もが気軽に集える「オレンジカフェ」を開催。飲み物を片手にゆつくりと交流していただけます。また、専門職スタッフがおりますので、認知症のことや医療・介護のこと、日々の生活で心配なことなどお気軽にご相談ください。	毎週火曜日 13:30～15:30 街なか休憩所 「らてんぼ」	無料
	高齢者憩の家健康教室	概ね65歳以上の市民	健康相談、健康体操、介護予防に関する学習を実施。広いホールでのびのび体操。からだもこころも軽やかに！	毎週金曜日 午前 高齢者憩の家	無料
	認知症サポーター養成講座	小中学生、企業、一般	認知症サポーター(認知症に関心をもち、認知症に理解ある人)を一人でも多く増やすことで、認知症になっても住み慣れたこのさばえで安心して暮らせるまちづくりをめざします！	通年 町内、地区公民館、学校、職場	無料
	介護予防サポーター養成講座	一般市民	地域の介護予防教室やカフェで、参加者への声かけやサポート、教室運営のお手伝いを行うサポーターを養成していきます。	未定	無料
ハート・サポーター養成講座	一般市民	認知症に関する学習会を開催し、認知症の方やその家族の気持ちを理解し状況に応じた声かけや手助けができる熱いハートのサポーターを養成中！	未定	無料	
オリジナル体操実践指導者(Reガールズ)育成講座	市内在住者でオリジナル体操実践指導者養成講座を受講された方	健康体操を支援するための基礎学習や高齢者の特性を理解した上で、プログラムを通して体験学習した上で、地域の介護予防等の集まりなどに出向きオリジナル体操を普及する指導者をH28年度に養成。今後も活動に向けて、フォローアップ講座を開催予定。	年数回	無料	
栄養サポーター育成講座	市内在住者で栄養サポーター養成講座を受講された方	養成講座修了者を対象に、低栄養予防や栄養改善の知識の普及啓発を継続して行えるよう、新しい情報や技術を学ぶとともに栄養サポーター同士の交流や情報交換を行っています！	年数回 アイアイ鯖江・健康福祉センター	無料	
介護予防サポーター(レクリエーション実践)フォローアップ講座	市内在住者でレクリエーション実践養成講座を受講された方	養成講座修了者を対象に、フォローアップ研修を実施し、今後の介護予防活動に際し、更なるレクリエーションの知識・技術の向上を目指してフォローアップ講座を開催し、バックアップしています！	年3回 アイアイ鯖江・健康福祉センター	無料	
さばえ♡いきいきサポーター全体会	各サポーター	各サポーターが一同集まり、意見交換や情報交換を行い、今後の活動につなげます。	年数回 アイアイ鯖江・健康福祉センター	無料	
さばえ食と健康・福祉フェア	一般市民	地域包括支援センター等のPR、高齢者相談、基本チェックリストの体験、介護予防に関するお知らせ等広く介護に関する情報をキャッチできます！	年1回 鶴陽会館	無料	
さばえ♡いきいきサポーターポイント事業	市内に住所を有する人	平成23年度からスタート。介護施設等でのサポーター活動(ボランティア)を通して、地域貢献することを奨励し、高齢者自身の介護予防につなげようとする市の事業です。サポーター活動をしてポイントをとめると、最大5,000円の交付金を、市から受けられます。	通年 市内の介護保険施設 介護予防教室等	-	

のばそう健康寿命でいきいきさばえ！

鯖江市全域で開催中！