

高齢者お役立ちかわら版 ～いきいき過ごすための活用版～ 令和7年度

	介護予防 基本チェックリスト	もの忘れ相談 (定例・巡回相談)	足腰げんき教室 (通所型・訪問型)	ほのぼの教室	介護予防教室 健康相談	もりもり教室	高齢者サークル 活動助成	にこにこ体操サークル	あったかハートサロン (総合事業通所サービスA型)	ふれあい いきいきサロン																																													
内 容	「歩く」「食べる」 「意欲を持つ」な どの生活機能が 低下していない かを確認するた め、介護予防基 本チェックリスト というアンケー トを行います。	認知症に関する理解を 深め、物忘れの始まりに 早期に気づき、早期相 談・早期治療のきっかけ とするため、物忘れ相談 プログラム(タブレット を使用した簡易検査)や 相談を行います。	足腰の身体機能の向上をめざ し、転倒予防の体操を行いま す。自宅でも継続できる運動 習慣を身に付けましょう。	脳の活性化や維持を目的に、回 想法や簡単な読み書き、計算、ゲ ーム等を行います。	転倒予防体操や 栄養の話など介 護予防に関する 講話や健康相談 を行います。	食生活を振り返り、 低栄養やメタボリッ クシン드ロームの解 消を図ります。簡単 に作ることができる 食事を調理します。	元気な高齢者の方 が、支援が必要な 方を支え、趣味や介 護予防の活動をし ているサークルを 支援します。	楽しく体を動かしながら足腰の 身体機能を維持するためのサー クルです。	健康面に不安がある方や、 日中一人で過ごされる方 の交流の場です。家に閉じ こもりがちな高齢者に社 会交流の機会を提供する 会です。	地域の高齢者と 地域の方々(ボラ ンティア等)が、歩 いて行ける場所 で集い、ふれあい を通して仲間づく りの輪を広げる会 です。																																													
対象者	65歳以上 (要支援・要介護 認定者を除く)	・最近、物忘れが気にな る方 ・家族に物忘れがあり困 っている方 	65歳以上で、 ・介護予防基本チェックリスト の基準に該当した方 ・運動機能の低下や閉じこも りの傾向が認められる方 ・通所型の場合、会場まで自分 で来られる方(交通の便が 悪い方はご相談ください。)	65歳以上で、 ・介護予防基本チェックリストの 基準に該当した方 ・認知症予防に関心のある方 ・会場まで自分で来られる方 (交通の便が悪い方はご相談く ださい。)	概ね65歳以上 の方	65歳以上で、 ・介護予防基本チェ ックリストの基準 に該当した方 ・食生活を見直し、栄 養改善に取り組み たい方 ・会場まで自分で来 られる方	サークルの条件 ・60歳以上の高齢 者5人以上で構 成 ・構成員に日常生活 に不安や困難を 感じている方を 含む	・比較的元気な65歳以上の方 ・筋力アップ教室修了後、運動を 継続したい方 	概ね65歳以上の方で介護 予防基本チェックリストの 基準に該当した方	概ね65歳以上の 方																																													
回数 料金	対象者へ送付し 返信用封筒で返 信	・定例:月1回 ・巡回:各地区健診会場 どちらも無料	・通所型:週1回 約3か月間 (計12回) 月800円 ・訪問型:週1回(計10回) 1回200円	月2回 6か月間 (計12回) 無料	随時 無料	年2回 無料	週1回以上 月2,000円 をサークルに助成	週1回 1回500円	月2回 1回200円	各サロンにより、 実施回数や 利用料、実施日な どが異なります。																																													
実 施 場 所		○定例 岩美すこやかセン 第3水曜日 午前9時30分～11時	○通所型 岩美すこやかセンター 午後2時～3時30分	岩美すこやかセンター 金曜日 午後2時～3時30分	老人クラブや地 域サロン等の会 場に出向いて 1時間程度開催し ます。	岩美すこやかセン 午前10時～12時 8月下旬頃		○岩美すこやかセンター 毎週火曜日 A:午前 9時30分～10時15分 B:午前10時30分～11時15分 ○なごみの館 毎週水曜日 午前10時～10時45分 ○文化センター 毎週水曜日 A:午後1時30分～2時15分 B:午後2時30分～3時15分 ○ゆかむり温泉 毎週金曜日 A:午前10時～10時45分 ○大岩交流センター 毎週金曜日 A:午後2時～2時45分	岩美町社会福祉協議会 (全4グループ) ①第1・3木曜日 AM 午前10時～11時30分 ②第1・3木曜日 PM 午後2時～3時30分 ③第2・4木曜日 AM 午前10時～11時30分 ④第2・4木曜日 PM 午後2時～3時30分	詳細は岩美町社 会福祉協議会 (☎72-2500) または地域包括 支援センターに お尋ねください。																																													
実施日		<table><tr><td>4月</td><td>16日</td></tr><tr><td>5月</td><td>21日</td></tr><tr><td>6月</td><td>18日</td></tr><tr><td>7月</td><td>16日</td></tr><tr><td>8月</td><td>20日</td></tr><tr><td>9月</td><td>17日</td></tr><tr><td>10月</td><td>15日</td></tr><tr><td>11月</td><td>19日</td></tr><tr><td>12月</td><td>17日</td></tr><tr><td>1月</td><td>21日</td></tr><tr><td>2月</td><td>18日</td></tr><tr><td>3月</td><td>18日</td></tr></table> ○巡回 (各地区健診時開催)	4月	16日	5月	21日	6月	18日	7月	16日	8月	20日	9月	17日	10月	15日	11月	19日	12月	17日	1月	21日	2月	18日	3月	18日	第1期 (6～8月 火曜日) <table><tr><td>6月</td><td>3・10・17・24日</td></tr><tr><td>7月</td><td>1・8・15・22 29日</td></tr><tr><td>8月</td><td>5・19・26日 (12日は休み)</td></tr></table> 第2期 (9～12月 火曜日) <table><tr><td>9月</td><td>30日</td></tr><tr><td>10月</td><td>7・14・21・28日</td></tr><tr><td>11月</td><td>4・11・18・25日</td></tr><tr><td>12月</td><td>2・9・16日</td></tr></table> ○訪問型 指導者が自宅を訪問して指導 します。実施日時は、申し込み 後に調整します。	6月	3・10・17・24日	7月	1・8・15・22 29日	8月	5・19・26日 (12日は休み)	9月	30日	10月	7・14・21・28日	11月	4・11・18・25日	12月	2・9・16日	<table><tr><td>7月</td><td>4・18日</td></tr><tr><td>8月</td><td>1・22日</td></tr><tr><td>9月</td><td>5・19日</td></tr><tr><td>10月</td><td>3・17日</td></tr><tr><td>11月</td><td>7・21日</td></tr><tr><td>12月</td><td>5・19日</td></tr></table>	7月	4・18日	8月	1・22日	9月	5・19日	10月	3・17日	11月	7・21日	12月	5・19日	
4月	16日																																																						
5月	21日																																																						
6月	18日																																																						
7月	16日																																																						
8月	20日																																																						
9月	17日																																																						
10月	15日																																																						
11月	19日																																																						
12月	17日																																																						
1月	21日																																																						
2月	18日																																																						
3月	18日																																																						
6月	3・10・17・24日																																																						
7月	1・8・15・22 29日																																																						
8月	5・19・26日 (12日は休み)																																																						
9月	30日																																																						
10月	7・14・21・28日																																																						
11月	4・11・18・25日																																																						
12月	2・9・16日																																																						
7月	4・18日																																																						
8月	1・22日																																																						
9月	5・19日																																																						
10月	3・17日																																																						
11月	7・21日																																																						
12月	5・19日																																																						