

# 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8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	もりもり教室	介護予防教室 健康相談	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	高齢者サークル 活動助成																																																	
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。	食生活を振り返り、低栄養やメタボリックシンド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。	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。	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。	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。																																																	
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。)	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	概ね65歳以上の方	・比較的元気な65歳以上の方 ・足腰げんき教室修了後、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	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																																																	
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	年2回 無料	随時 無料	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。	週1回以上 月2,000円をサークルに助成																																																	
実施 場所		○定例 岩美すこやかセンター 第3水曜日 午前9時30分～11時 <table border="1" data-bbox="400 1186 638 1648"> <tr><td>4月</td><td>15日</td></tr> <tr><td>5月</td><td>20日</td></tr> <tr><td>6月</td><td>17日</td></tr> <tr><td>7月</td><td>15日</td></tr> <tr><td>8月</td><td>19日</td></tr> <tr><td>9月</td><td>16日</td></tr> <tr><td>10月</td><td>21日</td></tr> <tr><td>11月</td><td>18日</td></tr> <tr><td>12月</td><td>16日</td></tr> <tr><td>1月</td><td>20日</td></tr> <tr><td>2月</td><td>17日</td></tr> <tr><td>3月</td><td>17日</td></tr> </table> ○巡回 (各地区健診時開催)	4月	15日	5月	20日	6月	17日	7月	15日	8月	19日	9月	16日	10月	21日	11月	18日	12月	16日	1月	20日	2月	17日	3月	17日	○通所型 岩美すこやかセンター 午後2時～3時30分 第1期(6～8月 火曜日) <table border="1" data-bbox="667 1228 964 1438"> <tr><td>6月</td><td>2・9・16・23 30日</td></tr> <tr><td>7月</td><td>7・14・21・28日</td></tr> <tr><td>8月</td><td>4・18・25日 (11日は休み)</td></tr> </table> 第2期(9～12月 火曜日) <table border="1" data-bbox="667 1501 964 1795"> <tr><td>9月</td><td>29日</td></tr> <tr><td>10月</td><td>6・13・20・27日</td></tr> <tr><td>11月</td><td>10・17・24日 (3日は休み)</td></tr> <tr><td>12月</td><td>1・8・15・22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	2・9・16・23 30日	7月	7・14・21・28日	8月	4・18・25日 (11日は休み)	9月	29日	10月	6・13・20・27日	11月	10・17・24日 (3日は休み)	12月	1・8・15・22日	岩美すこやかセンター 金曜日 午後2時～3時30分 <table border="1" data-bbox="1023 1176 1291 1501"> <tr><td>7月</td><td>3・17日</td></tr> <tr><td>8月</td><td>7・21日</td></tr> <tr><td>9月</td><td>4・18日</td></tr> <tr><td>10月</td><td>2・16日</td></tr> <tr><td>11月</td><td>6・20日</td></tr> <tr><td>12月</td><td>4・18日</td></tr> </table>	7月	3・17日	8月	7・21日	9月	4・18日	10月	2・16日	11月	6・20日	12月	4・18日	岩美すこやかセンター 午前10時～12時 8月下旬頃	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 ※新規の送迎対応は行わない。  ○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(R7.7～R9.6) 毎週金曜日 A:午前 9時40分～10時10分 B:午前10時20分～10時50分 ※新規受け入れは行わない。  ○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)にお尋ねください。	※詳細は岩美町社会福祉協議会(☎72-2500)にお尋ねください。
4月	15日																																																										
5月	20日																																																										
6月	17日																																																										
7月	15日																																																										
8月	19日																																																										
9月	16日																																																										
10月	21日																																																										
11月	18日																																																										
12月	16日																																																										
1月	20日																																																										
2月	17日																																																										
3月	17日																																																										
6月	2・9・16・23 30日																																																										
7月	7・14・21・28日																																																										
8月	4・18・25日 (11日は休み)																																																										
9月	29日																																																										
10月	6・13・20・27日																																																										
11月	10・17・24日 (3日は休み)																																																										
12月	1・8・15・22日																																																										
7月	3・17日																																																										
8月	7・21日																																																										
9月	4・18日																																																										
10月	2・16日																																																										
11月	6・20日																																																										
12月	4・18日																																																										