

# 令和元年度 一般介護予防事業



対象:65歳以上の紀宝町民の方(貯運動は全年齢対象)

事業名	曜日	時間	場所	内容
貯筋運動	毎週金曜日	12時40分～ 14時30分	保健センター	
	第2・4月曜日	9時～11時	大里多目的集会施設	
貯筋運動自主活動	9か所の地区で活動 ※各会場の曜日、時間については お問合せください。		中村多目的集会施設 上地多目的集会施設 鮎田改善センター 上野農事集会所 茶屋地改善センター 鶯殿福祉センター 鶯殿地域交流センター ふれあい会館 井内青年クラブ	貯筋運動マイスター指導による、腹筋と 下肢筋力をつけるための筋力トレーニ ングを行います。椅子に座ってできる簡単 な運動です。
ボールを使った 健康運動教室	第1木曜日	10時～11時	鶯殿地域交流センター	健康運動指導士の指導による、小さな ボールを使った転倒予防体操とストレッチ 体操を行います。成川下地以外の場 所は、ヨガマットが必要です。
	第2木曜日		上地多目的集会施設	
	第3木曜日		平尾井生産活動センター	
	第4木曜日		井田公民館	
	第3水曜日		成川生活改善センター(下地)	
プールを利用した 介護予防事業 水中ウォーキング	毎週水曜日	11時～15時頃	ピーアップ新宮	ピーアップ新宮の温水プールを利用し、 ひざへの負担が少ない水中ウォーキン グを行います。※1 月 1 回の利用、 自己負担 1,000 円。最寄りのバス停ま で送迎があります。
健康長寿ヨガ	毎週金曜日	10時45分～ 11時45分	鶯殿福祉センター	高齢者向けのゆったりヨガで、こころと身 体のリフレッシュを図ります。
きぼうまちかど エクササイズ	第1・2・3・(5) 金曜日	①9時15分～ 10時15分 ②10時30分～ 11時30分	保健センター	認知機能の維持向上に効果があると検 証された『音楽体操』をヤマハ音楽振 興会専任トレーナー指導のもと行いま す。(三重大学・ヤマハ音楽振興会・紀 宝町・御浜町の4者共同事業)
	第1・2・4 (3・5)金曜日	10時30分～ 11時30分	生涯学習センター	
いきいき百歳体操	毎週月曜日	9時～10時	阪松原生活改善センター	DVDを見ながらゆっくり行う体操です。 紀南病院理学療法士によるグループで の指導が受けられます。  ※中村では、貯筋運動も実施
	第1・2・4・(5) 水曜日	10時～11時	成川生活改善センター(下地)	
	毎週火曜日	9時30分～ 10時30分	桐原生活改善センター	
	毎週水曜日	13時～14時	深田スポーツ交流センター	
	毎週水曜日	9時30分～ 10時30分	飯盛多目的集会所	
	毎週火曜日	10時～11時	中村多目的集会所	
チェアエクササイズ	第1・2・4 (3・5)水曜日	9時15分～ 10時15分	生涯学習センター	椅子を利用したまちかどエクササイズ 版。足腰にやさしい音楽体操です。地 区別送迎等企画あり。
スポーツボイス	第1・3火曜日	10時～11時	保健センター	音楽に合わせて声を出す全身運動、口 腔、嚥下、呼吸機能向上の効果が期 待できます。
介護予防サポーター 養成講座	5回:コース	9時30分～ 12時	保健センター	5月広報にて募集 1回は地区会場にて実習
“介護予防”30分 お手軽クッキング	3回コース	10時半～ 13時30分	中村多目的集会所	管理栄養士による講話と調理実習。1 回は歯科衛生士による歯科保健講話 を行います。

お問合せ先:紀宝町役場みらい健康課

電話 0735-33-0355