

# 令和3年度 一般介護予防事業



対象:65歳以上の紀宝町民の方(貯筋運動は全年齢対象)

※新型コロナウイルス感染症対策として、時間変更やグループ分けをしています。

詳しくはみらい健康課までお問合せください。

事業名	曜日	時間	場所	内容
貯筋運動自主活動	毎週金曜日	①13:30~14:20 ②14:30~15:20	神内構造改善センター	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。(一部会場で、貯筋マイスターによる指導あり)
	第2・4月曜日	9:30~10:30	大里多目的集会施設	
	※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	
ボールを使った健康運動教室	第1木曜日	①9:30~10:30 ②10:30~11:30	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	10:00~11:00	中村多目的集会施設	
	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	11:00~15:00 頃	ピーアアップ新宮	ピーア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人月1回の利用、昼食付き、自己負担1,000円。最寄りのバス停まで送迎があります。
スマイルヨガ	毎週木曜日	10:45~11:45	まなびの郷	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。
	毎週金曜日	10:45~11:45	鶯殿福祉センター	
きぼうまちかどエクササイズ	第1・2・3・(5)金曜日	①9:15~10:15 ②10:30~11:30	まなびの郷	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)水曜日	10:30~11:30	まなびの郷	
いきいき百歳体操	毎週月曜日	8:00~9:00	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	10:00~11:00	成川生活改善センター(下地)	
	毎週火曜日	9:30~10:30	桐原生活改善センター	
	第1・3水曜日	9:30~10:30	飯盛多目的集会所	
	毎週火曜日	10:00~11:00	中村多目的集会所	
まちかどエクササイズ(チェア)	第1・2・4(3・5)水曜日	9:15~10:15	まなびの郷	椅子を利用したまちかどエクササイズのチェア版。足腰にやさしい音楽体操です。地区別送迎等企画あり。
	第1・2・3(4・5)金曜日	9:15~10:15	大里多目的集会施設	
スポーツボイス	第1・3火曜日	①9:30~10:30 ②10:45~11:45	まなびの郷	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。

お問合せ先:紀宝町役場みらい健康課

電話 0735-33-0355