

## ◎ 介護予防事業

### パタカラ教室

**対象** 最近「つまづきやすくなった」、「固い物が食べにくくなった」、「疲れやすくなった」等心身の機能低下を感じている65歳以上の人

**内容** 運動機能の向上を中心に口腔機能向上、栄養改善、認知症の予防について学ぶ総合型の教室

**回数** 全12回(週1回)  
※日程は、保健センターで案内しています。



### 出前講座

**対象** 一般市民

**内容** 地域の集いの場に専門職が出向き、講話等を行います(応相談)。

・フレイルの予防について

- ・口腔機能向上 ・栄養の改善
- ・運動機能向上 ・認知症の予防
- ・骨粗しょう症の予防

### 健康推進員によるスクエアステップ体験会

**スクエアステップ**とは、横幅100cm、奥行き250cmの面を25cm四方のマス目(スクエア)で区切ったマットを使用し、前進・後退・左右・斜め方向への連続移動を伴う(ステップを踏む)エクササイズです。

運動不足の解消はもちろん、考えながらステップを踏むことで脳と体を同時に使うことができます。「歩く脳トレ」とも言われており、介護予防にも効果があります。

**対象** 市内に在住する、おおむね65歳以上の人  
※5人集まれば希望の会場へ講師が伺います。

**内容** スクエアステップ体験(簡単な体力測定および介護予防ミニ講義)

**場所** お近くの公民館や自宅など  
(応相談)

**所要時間** 約1時間



### まちリハ

(地域リハビリテーション活動支援事業)

**対象** 市内に在住する、おおむね60歳以上の10人以上で構成された団体、グループまたはサークル

**内容** リハビリ専門職等を集いの場に派遣し、介護予防の知識の普及や技術的支援を行い、地域で継続して介護予防活動に取り組んでもらえるように、アドバイスや助言を行います。

