

介護予防普及啓発事業 フレイル予防教室・介護予防教室のご案内

**近くの人と一緒に介護予防の体操を習ってみたい！
音楽療法に興味があるので、講師の先生を紹介してほしいな！**



そんな時はお近くの地域包括支援センターに相談してください。
自治会、老人会、地域ほのぼのサロン、いきいき百歳体操やご近所仲良しグループなどで
介護予防の学習会を開催する時の講師や講師料について利用できる市の事業等をご紹介します。

(1)フレイル予防教室

内容(例)	講師	講師料
①転倒を防ぐ、筋力づくり	理学療法士などリハビリ専門職	無料(市が負担)
②こころの健康～音楽療法	音楽療法士等	
③口の寝たきり予防	歯科衛生士	

(対象)5人以上のグループ

(2)介護予防教室

内容	講師	講師料
介護予防に関すること	規定なし	介護予防教室の運営委託料として市が支払います(上限あり)

(対象)10人以上のグループで開催にあたってはグループの代表者と市の委託契約が必要です。

(3)その他

内容	講師	講師料
介護予防に関すること	地域包括支援センター職員 他	無料

対象など詳細は地域包括支援センターにお尋ねください。

(4)申込方法

おおむね2か月前までに、お住まいの地域の地域包括支援センターに相談してください。

- | | | |
|-------------------|----------------|------------------|
| ✿ 大和郡山市地域包括支援センター | ☎ 0743-55-7733 | fax 0743-55-6831 |
| ✿ 第二地域包括支援センター | ☎ 0743-55-7011 | fax 0743-55-7012 |
| ✿ 第三地域包括支援センター | ☎ 0743-57-2233 | fax 0743-57-1153 |
| ✿ 第四地域包括支援センター | ☎ 0743-51-0700 | fax 0743-51-0710 |
| ✿ 第五地域包括支援センター | ☎ 0743-52-3480 | fax 0743-84-4888 |

大和郡山市介護予防普及啓発事業

	NO.	タイトル	内 容	講 師	講師料	注意事項	申込み先
(1) フレイル予防教室	①	こころの健康 ～音楽療法	音楽を通して「こころ」の リフレッシュをしませんか？	日本ミュージック・ケア協会	市負担 規定あり	5人以上	各地域包括支援 センター
	②	フレイルを防ごう ～転倒予防体操	自宅で簡単にできる体操を しながら「転ばない」ため の体づくりをしませんか？	理学療法士			
	③	口の寝たきり を予防しよう	口の中の状態を清潔に保ち、 かむ力や飲み込む力を維持する ための秘訣を学びます。ゲーム などで楽しく口の体操をして『 口の筋力アップ』しませんか？	歯科衛生士等			
	④	フレイル全般	認知症や栄養など介護予防 全般について、講師の専門 分野を分かりやすくお伝え します。	医療・介護等の専 門職			
(2) 介護予防教室	⑤	介護予防教室	<ul style="list-style-type: none"> ・地域の団体が介護予防に 関することを計画して実 施。 ・市との委託契約が必要 ・内容については担当包括 と事前協議が必要 	規定なし	団体が負担 (償還払 い) 規定あり	10人以上	地域包括ケア推 進課 地域ケア係
(3) その他	⑥	介護予防・認知症 について	介護が必要な状態にならない ためのポイント <ul style="list-style-type: none"> ・介護予防について ・もの忘れについて ・認知症サポーター養成講 座 	地域包括支援セン ター職員 等	無料		各地域包括支援 センター
	⑦	地域巡回指導・普及 啓発事業	地域を巡回し、高齢者の健康 状態に応じた多様なプロ グラムで、健康づくりに関 する指導・普及啓発を実 施。	専門家チーム (歯科医師、歯科 衛生士、運動指導 員、栄養士等)	奈良県健康 長寿共同事 業実行委員 会が負担		各地域包括支援 センター
	⑧	健康づくりに ついて	<ul style="list-style-type: none"> ・生活習慣病予防 ・生涯を通じた健康づくり ・きんとっと体操 ・血圧測定 	保健センター 「さんて郡山」	無料	申請書必要	地域包括支援セ ンターを通じて 保健センターへ