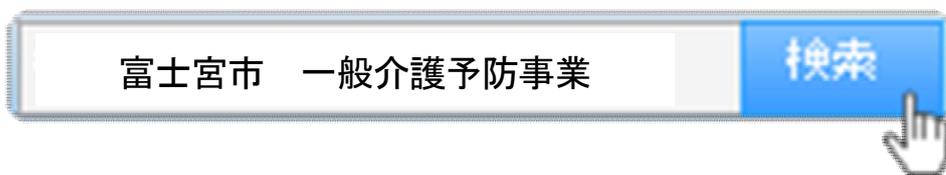


一般介護予防事業の案内

富士宮市では65歳以上の富士宮市民とその支援者を対象に
一般介護予防事業を開催しています。

10年後も元気に暮らせるように今日から介護予防(健康づくり)
重症化予防に取り組みましょう！

富士宮市公式ウェブサイトにも掲載しています。



問合せ 富士宮市健康増進課健康増進係
電話 0544-22-2727
おかけ間違いにご注意ください

目 次

○実施内容、注意事項	1
○市全域を対象にしている事業	6
○大宮東支部で実施する事業	14
○大宮中支部で実施する事業	19
○大富士支部で実施する事業	22
○大宮西支部で実施する事業	25
○富丘支部で実施する事業	31
○富士根南支部で実施する事業	36
○富士根北支部で実施する事業	41
○上野支部で実施する事業	44
○北山支部で実施する事業	47
○上井出支部で実施する事業	50
○白糸支部で実施する事業	52
○芝川支部で実施する事業	53

実施内容

1 運動で体力向上、転倒予防等をしたい

- (1) 『転倒骨折予防教室』 病院・介護保険施設・スポーツ施設で運動
- (2) 『骨盤底筋トレーニング』 医療機関・寄り合い処で尿漏れ予防
- (3) 『筋肉若返り塾』 保健センターで筋力トレ
- (4) 『スロトレ』 区民館・公民館等での筋トレ
- (5) 『転倒骨折予防』 寄り合い処で運動
- (6) 『やさしい筋トレ教室』 イオンモール富士宮・寄り合い処等で筋トレ

2 認知機能低下を予防したい（遅らせたい、重症化を予防したい）

- (1) 『転倒骨折予防教室』『脳活性化レク』『脳トレ運動教室』
病院・介護保険施設・スポーツ施設で、運動やレクリエーション
- (2) 『脳トレ運動講座』 公民館等で認知機能低下予防（コグニサイズ等）
- (3) 『たのしい脳トレ教室』 イオンモール富士宮・寄り合い処等で脳トレ

3 健康づくり（介護予防）等を学びたい

- (1) 『転倒骨折予防講座』『高齢者学級』
公民館等で運動・栄養改善・口腔ケア等
- (2) 『フレイルチェック&講話』『低栄養予防』『8020健口指導』『人生会議』
『お薬出前講座』『こころの健康』『市歌体操』等寄り合い処で健康づくり

4 健康づくりや介護予防について相談したい

- (1) 『健康相談（予約制）』 保健センター（健康増進課）で相談
- (2) 『フレイルチェック&講話』 寄り合い処で相談

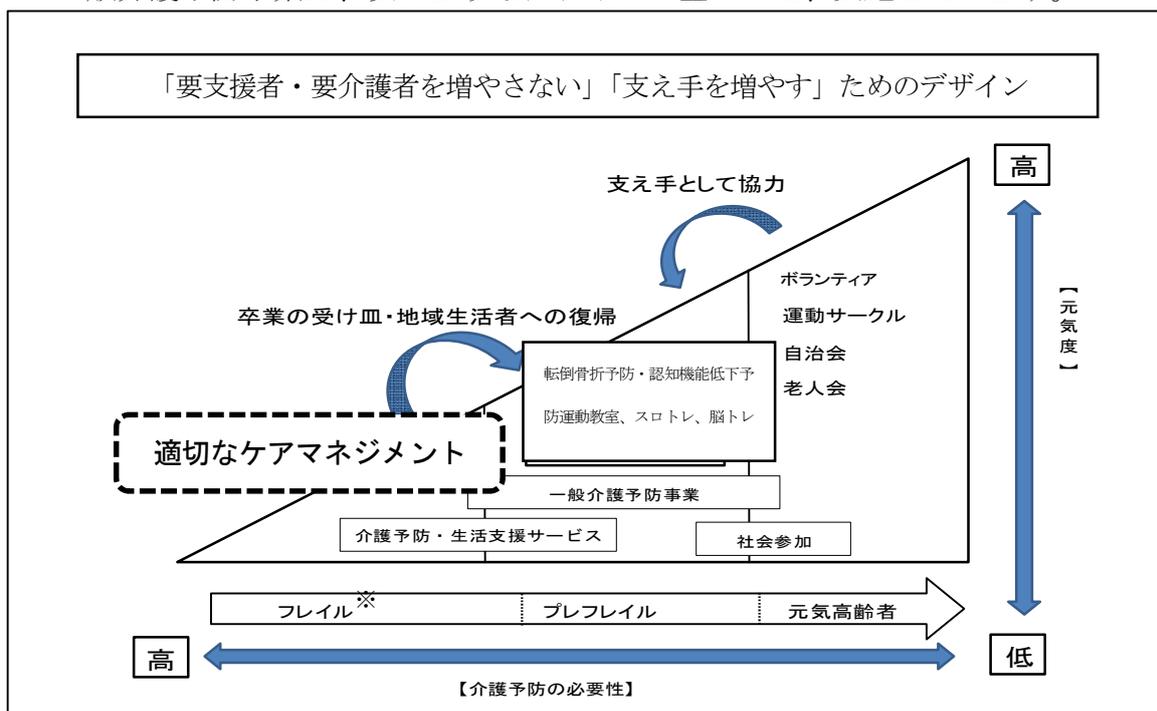
5 介護予防ボランティアの活動をしたい

- (1) 筋トレ応援隊（筋トレ）、脳トレの会（認知機能低下予防）、8020推進員
（口腔機能低下予防）、ななくさ会（食生活改善）等の養成講座を実施

6 お話ししたい、交流したい

- (1) 認知症カフェ（予約不要）、地域寄り合い処 お近くの会場へ（予約不要）

一般介護予防事業は、次のようなデザインに基づいて、実施しています。



※フレイルとは、身体（口腔機能、栄養状態、運動機能等）が『弱くなっている状態のことを指します。しかし、早く介入すれば元に戻る可能性があります。高齢者のフレイルは、生活の質を落とすだけでなく、さまざまな合併症も引き起こす危険があります。市では、このフレイルの予防・改善に資する事業を展開しています。

『転倒骨折予防教室』注

病院・介護保険施設・スポーツクラブを会場に8～12回コースで転倒予防運動（ストレッチ、スロトレ、認知機能低下予防運動）や口腔体操・食事バランスチェックを行います。

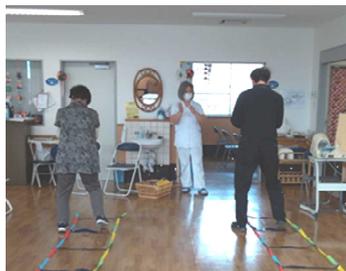
参加条件：屋内移動・排泄動作が自立している人



『脳トレ運動教室』注

病院を会場に8～12回コースで認知機能低下予防運動（コグニサイズ等）を中心に行います。

参加条件：屋内移動・排泄動作が自立している人



注 『転倒骨折予防教室』『脳トレ運動教室』について

介護保険サービス利用者の参加については、ケアプランに「なぜ、一般介護予防事業に参加する必要があるのか」「参加によりサービスを利用する人の生活をどのように変えていきたいのか」等を「筋力アップ」「外出を増やす」等の抽象的な表現でなく、より具体的な言葉（「(予後予測により介護保険サービスからの卒業が可能と考えられる人には)教室の参加によって、介護保険サービスを卒業し、地域資源を活用した生活に戻る」等）で目的・目標等を明確に記載し、実施施設に提出するとともに参加後の効果検証を行い、ケアプランの修正を行ってください（＝適切なケアマネジメント）。実施施設に提出したケアプランは、富士宮市に提出されます。

『脳活性化レクリエーション』

介護保険施設を会場に月1回認知機能向上・低下予防を目的に3A（明るく、頭を使って、諦めない）方式の脳活性化レクリエーションを実施します。

参加条件：屋内移動・排泄動作が自立している人



『骨盤底筋トレーニング』

医療機関・スポーツクラブを会場に骨盤底筋の機能低下に伴う尿漏れ予防改善指導を月1回実施します。毎回申込が必要です。

参加条件：屋内移動・排泄動作が自立している女性

希望のあった地域寄り合い処でも実施します



『筋肉若返り塾』

筋トレ応援隊（介護予防ボランティア）が講師となり、富士宮市保健センターの機能訓練室を会場に週1回4回コースのマシントレーニング講習会（水曜日）を行っています（申込：対面・電子申請）。講習で合格した人は、週1回の自主トレーニングに参加できます（期間1年）。

参加条件：介護保険の通所サービスを使っていない人

（ボランティア指導のためケアプランへの記載は不要ですが、トレーニングの介助はありません）



『スロトレ』

公民館や区民館等を会場に原則週1回「少ない回数でしっかり効く筋トレ：スロートレーニング」を実施します。運動強度は、実施回数で調整可能です。まずは、見学から始めてみましょう。



『転倒骨折予防』

富士・富士宮地区の理学療法士等が寄り合い処等に出向き、転倒骨折予防についての運動等を紹介します。

『やさしい筋トレ』

筋トレ応援隊（介護予防ボランティア）が、自宅で出来る筋力トレーニング・ストレッチ・歩き方等を紹介します。

『脳トレ運動講座』『たのしい脳トレ』

脳トレの会（介護予防ボランティア）が、認知機能低下予防に効果的なコグニサイズ・脳活性化レクリエーション等を紹介します。



『8020健口指導』

8020推進員（介護予防ボランティア）が、80歳で20本歯を残すことをはじめ、歯と口の健康づくりのための口腔体操やレクリエーションを紹介します。

『低栄養予防』

富士宮市食育ボランティアななくさ会（介護予防ボランティア）が、低栄養にならない食事のとり方について紹介します（調理実習はありません）。

『転倒骨折予防講座』

富士宮市健康増進課が、4回コースで転倒予防・運動器の機能向上・栄養改善・口腔ケア・認知機能向上等について、講話・実技指導を実施します。

『高齢者学級』

富士宮市健康増進課が、高齢者の健康管理など健康づくりにかかわる講話・実技を実施します。

『健康相談（予約制）』

保健センター(健康増進課)で健康全般・栄養・歯科・運動等について予約制の健康相談を実施します。

『フレイルチェック&講話』

富士宮市健康増進課が、フレイルチェックを行い、予防改善に関する講話、高齢者の健康管理に関する相談等を行います。

『やさしい筋トレ教室』

筋トレ応援隊（介護予防ボランティア）がイオンモール富士宮1階さくらコートでストレッチ・筋トレ等をやさしく紹介します。



『たのしい脳トレ教室』

脳トレの会（介護予防ボランティア）がイオンモール富士宮1階さくらコートで認知機能低下予防運動等をたのしく紹介します。



『人生会議』

地域包括支援センターが、もしもの時、自分の望む医療・介護を事前に家族等と話し合う取組を紹介します。

『お薬出前講座』

富士宮市薬剤師会が、薬の正しい使用方法、保管方法、病気の予防、災害への備え等を紹介します。

『こころの健康』

富士宮市健康増進課が、悩んでいる人への声のかけ方や聞き方などを紹介します。

『地域寄り合い処』

身近な通いの場です。ご近所さんと交流できます（予約不要）。

『認知症カフェ』

「認知症カフェは、地域の様々な場所で開催されており、地域を限定せず誰もが参加できる集いの場です。「認知症について知る」「似たような経験をしている仲間と出会う」ことができます。

市全域

1 転倒骨折予防教室

機能訓練倶楽部外神(送迎:要相談)	5/11-7/27(土12回) 13:30-14:30	申込4/1(月)9時～、29-7142 (機能訓練倶楽部外神)
	8/3-10/26(土12回) 13:30-14:30	申込7/1(月)9時～、29-7142 (機能訓練倶楽部外神)
	11/2-12/12/21(11/23休,土7回) 13:30-14:30	申込10/1(火)9時～、29-7142 (機能訓練倶楽部外神)
	1/11-3/29(土12回) 13:30-14:30	申込12/2(月)9時～、29-7142 (機能訓練倶楽部外神)
機能訓練倶楽部野中(送迎:要相談)	5/11-7/27(土12回) 13:30-14:30	申込4/1(月)9時～、21-9970 (機能訓練倶楽部野中)
	8/3-10/26(土12回) 13:30-14:30	申込7/1(月)9時～、21-9970 (機能訓練倶楽部野中)
	11/2-12/12/21(11/23休,土7回) 13:30-14:30	申込10/1(火)9時～、21-9970 (機能訓練倶楽部野中)
	1/11-3/29(土12回) 13:30-14:30	申込12/2(月)9時～、21-9970 (機能訓練倶楽部野中)
東静岡神経センター(送迎:要相談)	5/7-7/23(火12回) 13:00-14:00	申込4/1(月)9時～、23-1801 (東静岡神経センター)
	5/10-7/26(金12回) 13:00-14:00	申込4/1(月)9時～、23-1801 (東静岡神経センター)
	8/6-10/29(火12回) 13:00-14:00	申込7/1(月)9時～、23-1801 (東静岡神経センター)
	8/2-10/18(金12回) 13:00-14:00	申込7/1(月)9時～、23-1801 (東静岡神経センター)
	11/1-12/20(金8回) 13:00-14:00	申込10/1(火)9時～、23-1801 (東静岡神経センター)
	11/5-12/24(火8回) 13:00-14:00,	申込10/1(火)9時～、23-1801 (東静岡神経センター)
	1/7-3/25(2/11休,火11回)13:00-14:00	申込12/2(月)9時～、23-1801 (東静岡神経センター)
	1/10-3/28(金12回) 13:00-14:00	申込12/2(月)9時～、23-1801 (東静岡神経センター)
フジヤマ病院(送迎:要相談)	5/7-7/23(火12回)14:30-15:30	申込4/1(月)9時～、54-1211 (フジヤマ病院)
	8/6-10/29(火12回)14:30-15:30	申込7/1(月)9時～、54-1211 (フジヤマ病院)
	11/5-12/24(火8回)14:30-15:30	申込10/1(火)9時～、54-1211 (フジヤマ病院)
	1/7-3/25(2/11休,火12回)14:30-15:30	申込12/2(月)9時～、54-1211 (フジヤマ病院)

FLOWスポーツクラブ(送迎:なし)	5/1-7/17(水12回)13:45-14:45	申込4/1(月)10時～、27-0345 (FLOWスポーツクラブ)
	5/3-7/19(金12回)13:30-14:30	申込4/1(月)10時～、27-0345 (FLOWスポーツクラブ)
	8/2-10/25(9/6休,金12回)13:30-14:30	申込7/1(月)10時～、27-0345 (FLOWスポーツクラブ)
	8/7-10/30(水12回)13:45-14:45	申込7/1(月)10時～、27-0345 (FLOWスポーツクラブ)
	11/1-12/20(金8回)13:30-14:30	申込10/1(火)10時～、27-0345 (FLOWスポーツクラブ)
	11/6-12/25(水8回)13:45-14:45	申込10/1(火)10時～、27-0345 (FLOWスポーツクラブ)
	1/8-3/26(水12回)13:45-14:45	申込12/2(月)10時～、27-0345 (FLOWスポーツクラブ)
	1/10-3/28(金12回)13:30-14:30	申込12/2(月)10時～、27-0345 (FLOWスポーツクラブ)
ワールドウイング富士宮(送迎:なし)	8/1・15・22、9/5・19・26、10/10・24(木8回)14:30-15:30	申込7/1(月)9-18時,66-9100 (ワールドウイング富士宮)
	11/7・14・21・28、12/5・12・19・26(木8回)14:30-15:30	申込10/1(火)9-18時,66-9100 (ワールドウイング富士宮)
	1/16・30、2/6・13・27、3/6・13・27(木8回)14:30-15:30	申込12/2(月)9-18時,66-9100 (ワールドウイング富士宮)
2 脳トレ運動教室		
東静岡神経センター(送迎:要相談)	5/1-7/17(水12回) 13:00-14:00	申込4/1(月)9時～、23-1801 (東静岡神経センター)
	8/7-10/30(水12回) 13:00-14:00	申込7/1(月)9時～、23-1801 (東静岡神経センター)
	11/6-12/25(水8回) 13:00-14:00	申込10/1(火)9時～、23-1801 (東静岡神経センター)
	1/8-3/26(水12回) 13:00-14:00	申込12/2(月)9時～、23-1801 (東静岡神経センター)
3 脳活性化レクリエーション		
幸の郷(送迎:なし)	5/19(日) 13:30-15:00	申込4/1(月)9時～、22-2727 (健康増進課)
	6/16(日) 13:30-15:00	申込4/1(月)9時～、22-2727 (健康増進課)
	7/21(日) 13:30-15:00	申込4/1(月)9時～、22-2727 (健康増進課)
	8/18(日) 13:30-15:00	申込7/1(月)9時～、22-2727 (健康増進課)

幸の郷(送迎:なし)	9/22(日) 13:30-15:00	申込7/1(月)9時～、22-2727 (健康増進課)
	10/20(日) 13:30-15:00	申込7/1(月)9時～、22-2727 (健康増進課)
	11/17(日) 13:30-15:00	問合せ:22-2727(健康増進)
	12/15(日) 13:30-15:00	問合せ:22-2727(健康増進)
	1/19(日) 13:30-15:00	問合せ:22-2727(健康増進)
	2/16(日) 13:30-15:00	問合せ:22-2727(健康増進)
	3/16(日) 13:30-15:00	問合せ:22-2727(健康増進)
しらいとデイサービスセンター(送迎:要相談)	5/21(火)14:00-15:30	申込4/1(月)9時～、54-0168(し らいとデイサービスセンター)
	6/18(火)14:00-15:30	申込4/1(月)9時～、54-0168(し らいとデイサービスセンター)
	7/16(火)14:00-15:30	申込4/1(月)9時～、54-0168(し らいとデイサービスセンター)
	8/20(火)14:00-15:30	申込7/1(月)9時～、54-0168(し らいとデイサービスセンター)
	9/17(火)14:00-15:30	申込7/1(月)9時～、54-0168(し らいとデイサービスセンター)
	10/15(火)14:00-15:30	申込7/1(月)9時～、54-0168(し らいとデイサービスセンター)
	11/19(火)14:00-15:30	申込10/1(火)9時～、54- 0168(しらいとデイサービスセンター)
	12/17(火)14:00-15:30	申込10/1(火)9時～、54- 0168(しらいとデイサービスセンター)
	1/21(火)14:00-15:30	問合せ:22-2727(健康増進)
	2/18(火)14:00-15:30	問合せ:22-2727(健康増進)
	3/18(火)14:00-15:30	問合せ:22-2727(健康増進)
<u>4 骨盤底筋トレーニング</u>		
東静岡神経センター(送迎:要相談)	5/27(月) 13:00-14:00	申込4/1(月)9時～、23-1801 (東静岡神経センター)
	6/24(月) 13:00-14:00	申込4/1(月)9時～、23-1801 (東静岡神経センター)

東静岡神経センター(送迎:要相談)	7/22(月) 13:00-14:00	申込4/1(月)9時～、23-1801 (東静岡神経センター)
	8/26(月)13:00-14:00	申込7/1(月)9時～、23-1801 (東静岡神経センター)
	9/30(月) 13:00-14:00	申込7/1(月)9時～、23-1801 (東静岡神経センター)
	10/28(月) 13:00-14:00	申込7/1(月)9時～、23-1801 (東静岡神経センター)
	11/25(月) 13:00-14:00	申込10/1(火)9時～、23-1801 (東静岡神経センター)
	12/23(月) 13:00-14:00	申込10/1(火)9時～、23-1801 (東静岡神経センター)
	1/27(月) 13:00-14:00	申込12/2(月)9時～、23-1801 (東静岡神経センター)
	2/17(月) 13:00-14:00	申込12/2(月)9時～、23-1801 (東静岡神経センター)
	3/24(日) 13:00-14:00	申込12/2(月)9時～、23-1801 (東静岡神経センター)
ワールドウイング富士宮(送迎:なし)	5/27(月) 14:30-15:30	申込4/1(月)9-18時,66-9100(ワールドウイング富士宮)
	6/24(月) 14:30-15:30	申込4/1(月)9-18時,66-9100(ワールドウイング富士宮)
	7/22(月) 14:30-15:30	申込4/1(月)9-18時,66-9100(ワールドウイング富士宮)
	8/26(月) 14:30-15:30	申込7/1(月)9-18時,66-9100(ワールドウイング富士宮)
	9/27(金) 14:30-15:30	申込7/1(月)9-18時,66-9100(ワールドウイング富士宮)
	10/28(月) 14:30-15:30	申込7/1(月)9-18時,66-9100(ワールドウイング富士宮)
	11/25(月) 14:30-15:30	申込10/1(火)9-18時,66-9100(ワールドウイング富士宮)
	12/23(月) 14:30-15:30	申込10/1(火)9-18時,66-9100(ワールドウイング富士宮)
	1/27(月) 14:30-15:30	申込12/2(月)9-18時,66-9100(ワールドウイング富士宮)
	2/28(金) 14:30-15:30	申込12/2(月)9-18時,66-9100(ワールドウイング富士宮)
	3/24(月) 14:30-15:30	申込12/2(月)9-18時,66-9100(ワールドウイング富士宮)

5 筋肉若返り塾 申込日

保健センター	4/10(水) 13:30-14:00	5/8・15・22・29に開催、水曜午前9-12時(送迎:なし)
	5/8(水) 13:30-14:00	6/5・12・19・26に開催、水曜午前9-12時(送迎:なし)
	6/12(水) 13:30-14:00	7/10・17・24・31に開催、水曜午前9-12時(送迎:なし)
	8/14(水) 13:30-14:00	9/4・11・18・25に開催、水曜午前9-12時(送迎:なし)
	9/11(水) 13:30-14:00	10/9・16・23・30に開催、水曜午前9-12時(送迎:なし)
	10/9(水) 13:30-14:00	11/6・13・20・27に開催、水曜午前9-12時(送迎:なし)
	12/11(水) 13:30-14:00	1/8・15・22・29に開催、水曜午前9-12時(送迎:なし)
	2/12(水) 13:30-14:00	3/5・12・19・26に開催、水曜午前9-12時(送迎:なし)
	3/12(水) 13:30-14:00(予定)	4/9・16・23・30に開催予定、水曜午前9-12時(送迎:なし)

6 転倒骨折予防講座

保健センター1回目	11/13(水) 13:30-15:00	申込10/1(火)～、22-2727(健康増進課)
保健センター2回目	11/20(水) 13:30-15:00	保健センター
保健センター3回目	11/27(水) 13:30-15:00	保健センター
保健センター4回目	12/4(水) 13:30-15:00	保健センター

7 やさしい筋トレ教室

イオンモール富士宮	5/8(水) 10:00-11:00	1階さくらコート	申込4/16(火)9時～、22-2727(健康増進課)
	6/12(水) 10:00-11:00	1階さくらコート	申込4/16(火)9時～、22-2727(健康増進課)
	7/10(水) 10:00-11:00	1階さくらコート	申込4/16(火)9時～、22-2727(健康増進課)
	9/11(水) 10:00-11:00	1階さくらコート	申込8/6(火)9時～、22-2727(健康増進課)
	10/9(水) 10:00-11:00	1階さくらコート	申込8/6(火)9時～、22-2727(健康増進課)
	11/13(水) 10:00-11:00	1階さくらコート	申込8/6(火)9時～、22-2727(健康増進課)

イオンモール富士宮	1/8(水) 10:00-11:00	1階さくらコート	申込12/10(火)9時～、22-2727 (健康増進課)
	2/12(水) 10:00-11:00	1階さくらコート	申込12/10(火)9時～、22-2727 (健康増進課)
	3/12(水) 10:00-11:00	1階さくらコート	申込12/10(火)9時～、22-2727 (健康増進課)

8 たのしい脳トレ教室

イオンモール富士宮	5/15(水) 10:00-11:00	1階さくらコート	申込4/16(火)9時～、22-2727 (健康増進課)
	6/19(水) 10:00-11:00	1階さくらコート	申込4/16(火)9時～、22-2727 (健康増進課)
	7/17(水) 10:00-11:00	1階さくらコート	申込4/16(火)9時～、22-2727 (健康増進課)
	9/18(水) 10:00-11:00	1階さくらコート	申込8/6(火)9時～、22-2727 (健康増進課)
	10/16(水) 10:00-11:00	1階さくらコート	申込8/6(火)9時～、22-2727 (健康増進課)
	11/20(水) 10:00-11:00	1階さくらコート	申込8/6(火)9時～、22-2727 (健康増進課)
	1/15(水) 10:00-11:00	1階さくらコート	申込12/10(火)9時～、22-2727 (健康増進課)
	2/19(水) 10:00-11:00	1階さくらコート	申込12/10(火)9時～、22-2727 (健康増進課)
	3/19(水) 10:00-11:00	1階さくらコート	申込12/10(火)9時～、22-2727 (健康増進課)

9 出張からだチェック

イオンモール富士宮	5/22(水)10:00-12:00	1階さくらコート	申込不要、22-2727(健康増進 課)
	7/24(水)10:00-12:00	1階さくらコート	申込不要、22-2727(健康増進 課)
	9/25(水)10:00-12:00	1階さくらコート	申込不要、22-2727(健康増進 課)
	10/23(水)14:00-16:00	1階さくらコート	申込不要、22-2727(健康増進 課)

9:30-11:30

13:30-15:30

10:00-11:30

13:00-14:30

10:00-12:00

10:30-12:00

10:00-12:00

13:30-15:00

13:30-15:30

10:00-11:30

10:30-12:00

10:00-12:00

10:00-11:30

x

10:00-11:30

13:30-15:30

x

10:00-11:30
