

令和4年度 介護予防教室等実施予定

○ 介護予防ボランティア養成 ・介護予防ボランティアつるフィット（第7期生）の養成を実施

内容	主なプログラム	実施時期（曜日）	定員数	実施場所
7期生養成講座	つるゴン元気体操等を指導するボランティアの養成講座（7期生）	7月～8月	15名	庁舎
フォローアップ講座	つるフィットを対象としたフォローアップ	12月	60名（20名×3回）	庁舎



○ 住民主体活動 ・通いの場につるフィットを派遣するとともに、通いの場の新規立ち上げを支援

教室名	主なプログラム	実施場所	市からの支援	計画における派遣人数
ピラティスボール、セラバンドを使った活動	ボールやセラバンドを使用した筋力トレーニングやストレッチ運動	市民センターや自治会館などの地域の身近な場所	介護予防ボランティア「つるフィット」の派遣	2,000名
錘をつかった活動	錘を使った介護予防運動		介護予防ボランティア「つるフィット」の派遣、錘バンドの貸与、立ち上げ支援	



○ 元気な高齢者向け事業 ・定員数の拡充（545名→690名）145名分の増

教室名	主なプログラム	通所・送迎	実施時期（曜日）		実施時間	令和3年度	令和4年度	実施場所
			1クール	2クール		定員数	定員数	
はつらつ元気体操クラブ	生活機能の向上を図り、自立した日常生活の継続を支援するための体操教室	通所	5～9月 11～3月	第1・3月曜日	50分	30名	40名	大橋市民センター
				第2・4月曜日		30名	40名	南市民センター
				第1・3火曜日		20名	30名	東市民センター
				第2・4火曜日		30名	40名	北市民センター
				第1・3木曜日		30名	30名	庁舎
				第2・4木曜日		30名	40名	富士見市民センター
				第1・3金曜日		30名	40名	西市民センター
				第2・4金曜日		20名	20名	逆木荘
				小計		220名	280名	
				2クール合計		440名	560名	
認知症予防脳トレ教室	脳トレ士による参加型、ゲーム性をとり入れた脳トレ教室	通所	5～7月（全8回）	第2・3・4・5水曜日	90分	15名	15名	北市民センター
			10～12月（全8回）	毎週水曜日		15名	30名	東市民センター
			1～3月（全8回）	毎週水曜日		15名	25名	西市民センター
			小計	45名		70名		
			合計	45名		70名		
ストレッチ教室	民間と連携した屋外でのストレッチ教室	通所	5～6月（全6回）	毎週火曜日	90分	30名	30名	鶴ヶ島フットサルリゾート
			10～11月（全6回）	毎週火曜日		30名	30名	鶴ヶ島フットサルリゾート
			小計	60名		60名		
			合計	60名		60名		



○ 生活機能低下者向け事業 ・定員数の拡充（186名→230名）44名分の増
・会場数の拡充（こっこつ 5会場→6会場）1会場の増

は新規会場

教室名	主なプログラム	通所・送迎	実施時期（曜日）		実施時間	令和3年度	令和4年度	実施場所
			1クール	2クール		定員数	定員数	
こっこつ貯筋体操教室	生活機能の低下が認められる方を対象とした運動器の機能向上を図るための教室	通所	5～9月 10～3月	毎週火曜日	90分	8名	15名	南市民センター
				毎週水曜日		—	15名	東市民センター
				毎週木曜日		15名	15名	大橋市民センター
				毎週木曜日		15名	15名	富士見市民センター
				毎週金曜日		10名	10名	老人福祉センター
				毎週金曜日		15名	15名	北市民センター
				小計		63名	85名	
				2クール合計		126名	170名	
ますます元気教室	生活機能の低下が認められる方を対象とした認知症予防、うつ予防、閉じこもり予防のための教室	送迎	10～11月	毎週月曜日・水曜日	120分	30名 1コース 15名	30名 1コース 15名	花椿ホール
				小計		30名	30名	
				2クール合計		60名	60名	



要支援状態・要介護状態