

令和5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8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
8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（8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（7期生）を対象としたフォローアップ（ボール体操）	12月	15名	庁舎
	つるフィットを対象としたフォローアップ（シナプソロジー）	2月	40名（20名×2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	2,550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

・定員数の減（690名→675名）15名分の減

・開催回数の増（ストレッチ教室 全6回→全8回）2回分の増

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4年度定員数	令和5年度定員数	実施場所	
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	1クール 5～9月 2クール 11～3月 8会場×2クール 1クール 9回程度	50分	第1・3月曜日	40名	40名	大橋市民センター
					第2・4月曜日	40名	40名	南市民センター
					第1・3火曜日	30名	30名	東市民センター
					第2・4火曜日	40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	40名	40名	富士見市民センター
					第1・3金曜日	40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	280名	280名	
					2クール合計	560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	6～7月（全8回） 毎週水曜日	90分	15名	20名	富士見市民センター	
			10～12月（全8回） 毎週水曜日		30名	15名	北市民センター	
			1～3月（全8回） 毎週木曜日		25名	20名	南市民センター	
			小計		70名	55名		
			合計		70名	55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	5～7月（全8回） ※全6回→全8回	60分 ※R4まで90分	30名	30名	鶴ヶ島フットサルリゾート 大橋市民センター	
			10～11月（全8回） ※全6回→全8回		30名	30名	鶴ヶ島フットサルリゾート 大橋市民センター	
			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（230名→260名）30名分の増

・会場数の拡充（こっこつ 6会場→7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4年度定員数	令和5年度定員数	実施場所	
こっこつ貯筋体操教室（総合事業対象者）（要支援1・2）	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	1クール 5～9月 2クール 10～3月 1クール 全15回	90分	毎週火曜日	15名	15名	南市民センター
					毎週火曜日	-	15名	西市民センター
					毎週水曜日	15名	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	85名	100名	
2クール合計	170名	200名						
ますます元気教室（総合事業対象者）（要支援1・2）（要介護1）	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	1クール 5～9月 2クール 10～3月 1クール 全15回 2クール 全18回	120分	毎週月曜日	15名	15名	花椿ホール
					毎週水曜日	15名	15名	
					小計	30名	30名	
					2クール合計	60名	60名	