

令和6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9期生）の養成を実施

内容	主なプログラム	実施時期	定員数	実施場所
9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（9期生）	10月～12月	10名	庁舎
フォローアップ講座	つるフィット（8期生）を対象としたフォローアップ（ボール体操）	6月	10名	庁舎
	つるフィット（1期生～9期生）を対象としたフォローアップ	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	活動の場
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	32ヶ所
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（675名→725名）50名分の増
・ストレッチ教室の廃止

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5年度定員数	令和6年度定員数	実施場所	
はっ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	90分	第1・3月曜日	40名	45名	大橋市民センター
					第2・4月曜日	40名	50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	50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	50名	富士見市民センター
					第1・3金曜日	40名	50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	325名	
					2クール合計	560名	650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	20名	25名	西市民センター
			10～11月（全8回）	毎週水曜日	15名	25名	大橋市民センター	
			1～3月（全8回）	毎週木曜日	20名	25名	東市民センター	
			合計	55名	75名			



○ 生活機能低下者向け事業 回数が増 こつこつ貯筋体操教室 30回→40回 各会場10回増
ますます元気教室 月曜日コース33回→36回 11回増
水曜日コース33回→41回

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5年度定員数	令和6年度定員数	実施場所	
こつこつ貯筋体操教室（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	通年5月～3月 全40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	15名	老人福祉センター
					毎週水曜日	15名	15名	東市民センター
					毎週水曜日	15名	15名	西市民センター
					毎週木曜日	15名	15名	大橋市民センター
					毎週木曜日	10名	10名	富士見市民センター
					毎週金曜日	15名	15名	北市民センター
					合計	100名	100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	通年5月～3月 月曜日コース36回 水曜日コース41回	120分	毎週月曜日	15名	15名	西市民センター 多目的活動室
					毎週水曜日	15名	15名	
					合計	30名	30名	