

令和7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10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
10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（10期生）	10月～12月	10名	庁舎
フォローアップ講座	つるフィットを対象としたフォローアップ（ボール体操）	6月	15名	庁舎
	つるフィット（1期生～10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	34ヶ所 (令和6年12月末現在)
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

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6年度定員数	令和7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	45名	45名	大橋市民センター
					第2・4月曜日	50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	50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	50名	50名	富士見市民センター
					第1・3金曜日	50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	325名	325名			
			2クール合計	650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	25名	25名	北市民センター
			10～12月（全8回）	毎週水曜日		25名	25名	南市民センター
			1～3月（全8回）	毎週木曜日		25名	25名	富士見市民センター
			小計	75名	75名			
			合計	75名	75名			



○ 生活機能低下者向け事業

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6年度定員数	令和7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	15名	15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
					送迎	毎週水曜日	10名	12名
		合計			100名	102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	