

令和7年度 出張介護予防教室

地域の集まりなどで、介護予防教室を開催しませんか？
介護予防に関する体操や認知症予防などをテーマにした教室です。

参加費無料

要予約

実施日時 90分/回 申込先と要相談（基本は平日の日中）

※材料費などの実費がかかる場合があります。

利用回数 下記のテーマの中から2回まで/1団体（市内在住の65歳以上のみの団体）

対象者 介護予防に興味・関心のある65歳以上の方が5人以上集まる地域の団体

申込方法 各申込先へ直接お申し込みください。
※申込みは必ず1か月前までをお願いします。



申込先（事務所）	テーマ	内容
社会福祉法人 希望の里 野村きぼう苑 TEL (0595) 84-7888	セラバンド体操	BGMを流しながらストレッチで体をほぐし、ゴムバンドで筋肉をじっくり鍛え、最後にスクエアステップを行います。
	うたごえ喫茶「きぼう」	ピアノ、ギターなど生演奏に合わせ、季節の歌、リクエスト曲、懐かしい歌を唄います。
社会福祉法人 青山里会 亀山老人保健施設 TEL (0595) 83-5921	介護予防で健康づくり	転倒、骨折予防のための運動や認知症予防のためのレクリエーションを行います。
社会福祉法人 柊会 華旺寿 TEL (0595) 96-3131	楽しく介護予防教室	介護予防体操やレクリエーション、健康のための講話、季節を楽しむ小物作りなど、ご希望に合わせた内容を行います。
	脳力アップ教室	健康で若々しい脳を維持する脳トレ教室。 講話や実践、体操、レクリエーションも取り入れた認知症予防を行います。
	リハビリ教室	筋力の維持・向上を図り、転倒を予防する身体づくりを目指して運動、講話などを行います。
株式会社 リングリングリング ディ リンリン プレミアム Day RinRin TEL (0595) 96-8777	コグニサイズ（認知症予防）	認知機能の向上と運動機能の向上を目指し、個人やグループで頭と体を使うさまざまな課題に取り組みます。
	スクエアステップ&ラダー運動 （認知症予防&歩行能力改善）	転倒予防、介護予防、認知機能向上、体力づくりをはじめとしたさまざまな効果が期待できる脳トレを歩きながら行います。
	フレイルチェック （介護が必要かチェック）	今後の介護予防に役立てるために今のご自身の状態をチェックしていき、フレイルとは何かを学びます。
	ロコモチェック （運動機能チェック）	ロコモ簡易測定や生活状態のチェックを行い、ご自身の運動状態を知ることができます。
	笑いヨガ（ラフターヨガ）	笑うことで多くの酸素を自然に体に取り入れることを目指し、笑いと呼吸を合わせた健康体操を行います。
	ボードゲームで脳活性	記憶力や判断力の向上など脳の活性化を目指し、ボードゲームをグループで行います。
NPO法人 みんなDeうきうき歌謡団 TEL 090-7048-8120 （代表：かさい）	音楽療法	唱歌や童謡に合わせた脳トレ、トーンチャイム演奏。 パタカラ唱や楽しい早口言葉で口腔機能維持・向上。 昭和歌謡などに合わせたダンス・軽体操・スクエアステップなどを行います。
鈴鹿農業協同組合 TEL 059-384-1123	スクエアステップ教室	スクエアステップ指導員資格を取得した指導員のもと、参加者に見合ったスクエアステップを行います。

※コグニサイズとは、国立長寿医療研究センターが認知症予防を目的に開発した、運動と認知課題（計算、しりとりなど）を組み合わせて取り組むプログラムです。