

事業名

転ばぬ先の運動教室 ～美濃加茂市介護予防事業～

主催

美濃加茂市役所高齢福祉課
西部長寿包括支援センター(地域包括支援センター)

日時

令和7年6月5日～8月7日 10:00～11:30

毎週木曜日の全10回コース

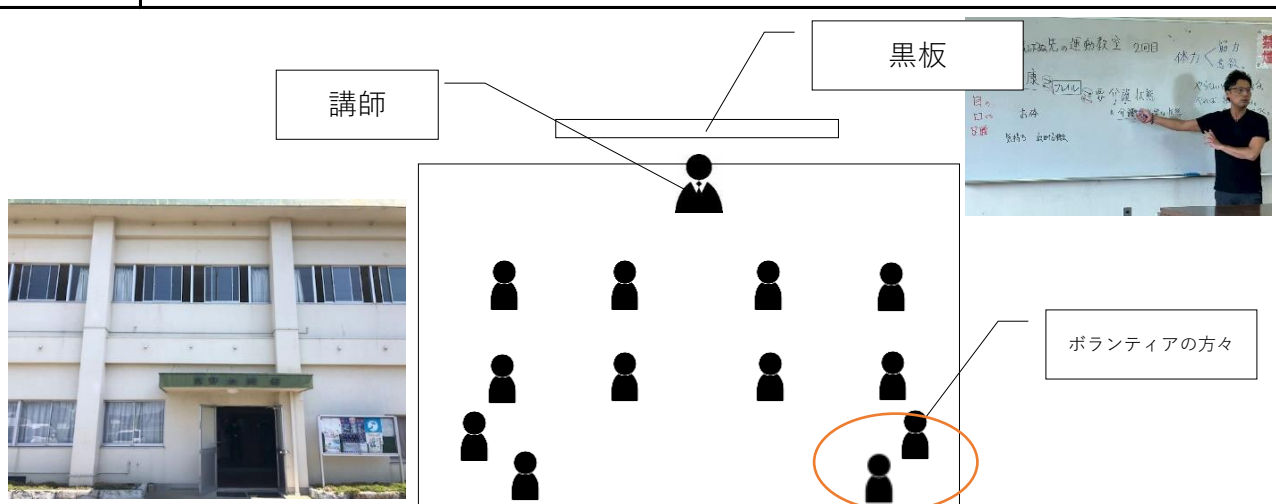
場所

美濃加茂市 木野公民館

講師

のぞみの丘ホスピタル 理学療法士 中津 智広
(コグニサイズ認定指導者・認知症予防専門士)
のぞみの丘ホスピタル 理学療法士 尾関 昭宏
(コグニサイズ認定指導者)

活動報告



<事業について>

- フレイル予防のためのトレーニング
- 介護予防のための講座

美濃加茂市の介護予防事業の一つ、地域の方々への健康増進と自助・互助への活動支援を目的に、西部長寿支援センターは担当圏域で「運動教室」を開催しています(年間2ヶ所)。当法人は地域貢献活動として、この事業に全面的に協力させていただきました。

毎回、理学療法士によるフレイル予防のためのトレーニングを参加者の方と実施。また「介護予防の6つ柱」とされるキーワードを踏まえた講座を法人専門職(理学療法士・看護師・社会福祉士)より行っております。初回と終盤で成果を確認するための「身体計測・評価」も市の保健師と実施。

全10回という長い期間でしたが、毎回、楽しく運動したり、交流を深め合っていました。

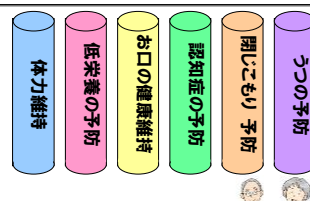
<基本的な感染対策の継続について>

会場の定員数はソーシャルディスタンスが保てる座席配置を考慮して設定しておりました。(定員10名)

また参加時のマスク着用推奨、受付での検温や問診なども実施しています。

換気を行いつつ3密を避けた会場です。

介護予防の6つの柱



参加者

毎回 8名 + 運営スタッフ・地域ボランティアの方々

教室の様子（抜粋）

転ばぬ先の運動教室 プチ講座スケジュール

2025年度

美濃加茂市 加茂野

毎週木曜日 10:00～11:30（年末年始・祝日は除く）

会場：木野公民館

* 講師の都合により、内容が変更されることがありますのでご了承ください。

日程	講座名	内容	講師	進行
第1回	5日	開講式 体力測定		中津PT
第2回	12日	体力維持 認知症予防	中津 智広先生	中津PT
第3回	19日		トレーニング中心の回	尾関PT
第4回	26日		トレーニング中心の回	尾関PT
第5回	3日	お口の健康維持 低栄養の予防	丸山 千穂子先生	中津PT
第6回	10日		トレーニング中心の回	尾関PT
第7回	17日		トレーニング中心の回	尾関PT
第8回	24日	うつ予防 閉じこもりの予防	塚田 一志先生	中津PT
第9回	31日	体力測定		尾関PT
第10回	8月 7日	開講式 結果説明		中津PT

らく たの

楽に楽しく！

ムリなく続けられる

転ばぬ先の運動教室

☆初めての方でも気軽に楽しめる運動教室です。仲間と楽しく運動したい方、運動を始めたいと思っている方、ぜひ、ご参加ください。

□場 所： 加茂野町 木野公民館

□開催日時： 令和7年6月 5日(木)～8月 7日(木)

【毎週木曜日】全10回

10時～11時30分(90分)

□内 容： ストレッチ、簡単な筋力トレーニング
バランストレーニング、健康増進！ミニ講話
(初回と終了時に体力測定を実施します)

□対 象： 加茂野町木野在住の65歳以上の方

□定 員： 15名程度

□参 加 料： 1,000円(全10回分)

※途中退会や欠席分の返還(返金)はできませんのでご了承ください

□講 師： リハビリ専門職(理学療法士)

◇ お申込みは下記連絡先までお願いします◇ 5月23日(金)まで

電話：0574-24-7007 (平日8:30～17:15)

美濃加茂市西部長寿支援センター 担当：小倉

～参加決定者には、詳細を御送いたします～



運動をメインに行う教室の中ですが、プチ講座（短時間の講座）を調整したプログラム。介護予防の6つの柱を主軸に各専門職からお話をさせて頂いております。



始めと終わりに「体力測定」を実施。成績表を通じて成果も実感してもらいました。



講座の一コマ。丸山介護福祉士による「低栄養とオーラルフレイル」の話題。



「うつと閉じこもり予防」をテーマに塚田相談員からの講座の一場面。



フレイル予防の理解から運動習慣の獲得。そして集まることでの地域づくりへ。