

清仁会 地域活動報告

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12月2日～令和8年2月10日 13:30～15:00

毎週火曜日の全10回コース

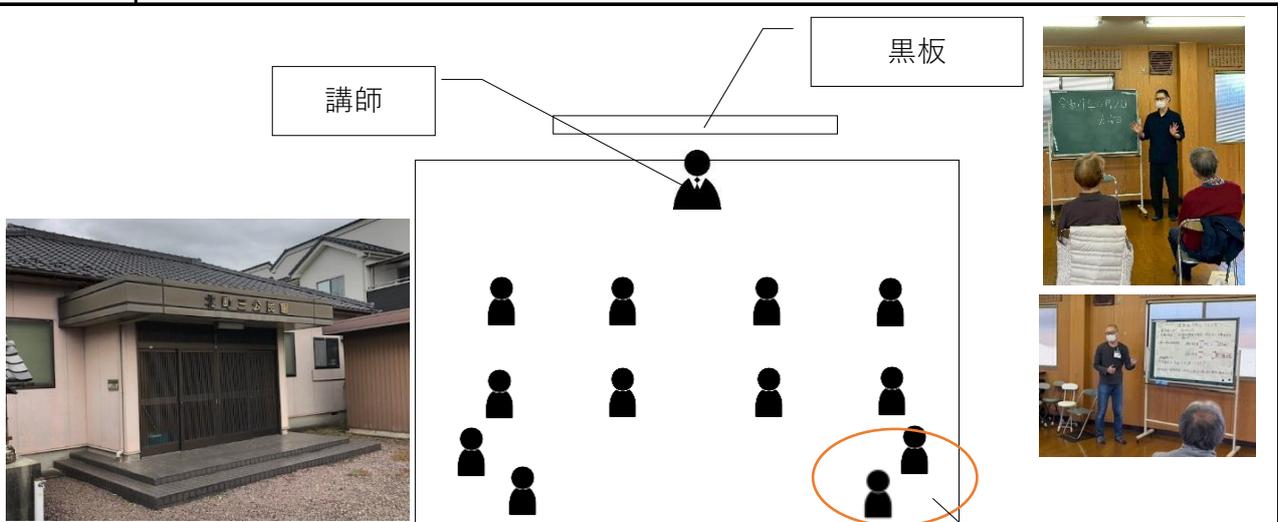
場所

美濃加茂市 太田町 北町公民館

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 須田 貴大
(コグニサイズ実践者)

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頂きました。

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。

また参加時のマスク着用徹底、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。

参加者

毎回5～7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 北町
 毎週火曜日 13:30~15:00 (年末年始・祝日は除く) 会場:北町第三公民館
 * 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	2	開講式 体力測定		栗原PT
第2回	9	体力維持 認知症予防	伊藤 千穂PT	栗原PT
第3回	16		トレーニング中心の回	栗原PT
第4回	23		トレーニング中心の回	栗原PT
第5回	30	お口の健康維持 低栄養の予防	丸山 千穂PT	栗原PT
第6回	6		トレーニング中心の回	栗原PT
第7回	13		トレーニング中心の回	栗原PT
第8回	20		トレーニング中心の回	栗原PT
第9回	27	うつ予防 閉じこもり予防	塚田 相談員	栗原PT
第10回	3	体力測定		栗原PT
第11回	10	閉講式 結果説明		栗原PT



楽しく！
 మరి なく 続けられる
参加者募集中!

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：太田町 北町三 公民館
 □開催日時：令和7年 12月2日～令和8年2月10日

【毎週火曜日】全10回
 13時30分～15時(90分)

□内 容：ストレッチ、簡単な筋力トレーニング
 パラストラaining、健康増進！ミニ講話
 (初回と修了時に体力測定を実施します)

□対 象：太田町 北町三 地区在住の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)のご参加ください

□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◇ 11月20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、詳細を郵送いたします~



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より発信。
 『これからも...当法人としては、皆さんの健康と地域での生活を守るために、適切な医療福祉サービスと活動支援をさせていただきます』と熱く語っておられました。

