

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

- | | | |
|---|------------------------|-------------|
| ① | 令和8年6月30日（火）／7月7日（火） | 13：30～15：00 |
| ② | 令和8年7月17日（金）／7月24日（金） | 13：30～15：00 |
| ③ | 令和8年9月3日（木）／9月10日（木） | 10：00～11：30 |
| ④ | 令和8年9月17日（木）／9月24日（木） | 13：30～15：00 |
| ⑤ | 令和8年10月6日（火）／10月13日（火） | 13：30～15：00 |

場所

生涯学習センター
太田交流センター
西町体育館
あじさいエコパーク
JAめぐみの太田支店

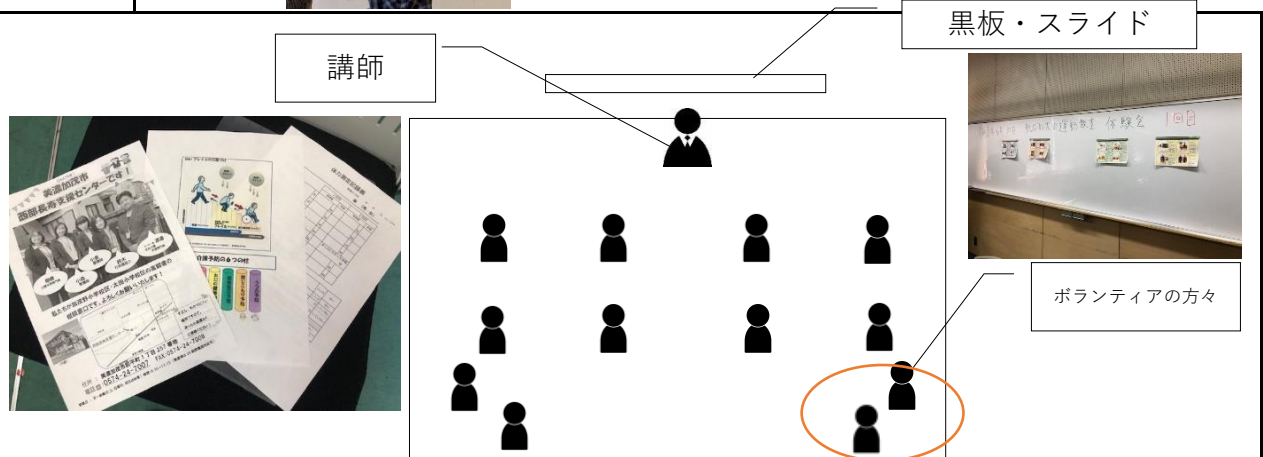
各会場 全2回 コース

講師



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 コグニサイズの紹介 体力測定の実験
- 自主サークル介護予防事業の紹介講座

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。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。

今年度の前半は、市内5会場で実施しました。

内容は、理学療法士によるフレイル予防のためのトレーニング、体力測定の実験、介護予防事業への理解促進のための講座で構成されたプログラムです。

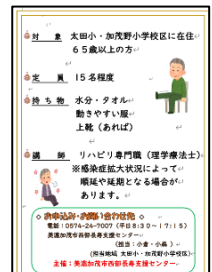
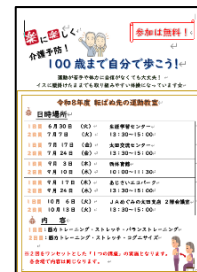
各会場2回ずつの実施、計10回。毎回、楽しんで頂きながら、次年度に向けて発信させて頂きました。

<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15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。



参加者

毎回 15名定員 + 運営スタッフ・地域ボランティアの方々

教室の様子（抜粋）

運動をメインに行う教室の体験と、今後の定期的な開催にむけた啓発プログラム。介護予防事業の重要性を、**地区別に発信**しておりました。

第1回 会場：生涯学習センター



参加者 : 男性 2名 女性 11名

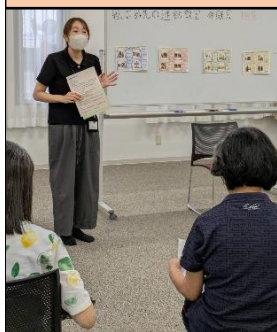
第2回 会場：太田交流センター



参加者 : 男性 0名 女性 4名

教室の様子（抜粋2）

第3回 会場：西町体育館



参加者：男性 0名 女性 5名

第4回 会場：あじさいエコパーク



参加者：男性 3名 女性 3名

第5回 会場：JAめぐみの太田支店



参加者：男性 1名 女性 5名