

●まめでいきいき元気教室

健康運動指導士等による、筋力低下を防ぐことを目的としたゆっくりと体を動かす教室です。送迎をご希望の方は、事前に申込みが必要です。

●健康体操（老人クラブ委託事業）

健康運動指導士等による、ストレッチや有酸素運動、バランストレーニングなどを行う教室です。4月～9月までは月2回、10月～3月までは毎週実施しています。詳細は、社会福祉協議会吉和事務所（TEL：0829-77-2883）へお問い合わせください。



おおの

●健康相談（体操）

希望する地域の高齢者サロンに出向いて健康相談や健康チェックを実施しています。

●介護予防体操（老人クラブ委託事業）

各地区の集会所で介護予防リーダーが中心となって定期的に体操をしています。詳細は大野万年青会（おおのおもとかい）連合会（TEL：0829-30-7979）へお問い合わせください。

みやじま

●まめでいきいき元気教室

筋力低下を防ぐことを目的に、パワーリハビリを行っています。

●体若返り教室ハートビクス

月に1回、第1木曜日にetto宮島交流館で元気な高齢者を対象に実施しています。無理なく筋力をつける体操や生活習慣病を予防する運動を行っています。

●エブロンクラブ

月に1回、第1金曜日にetto宮島交流館で栄養士の指導のもと、旬の食材を使った献立を皆で作って楽しく会食します。病気の予防や介護予防に関する学習会や情報交換会を行っている教室です。

●バランス健康教室（老人クラブ委託事業）

毎月第1～4木曜日に、健康運動指導士等による、介護予防を目的とした無理なく楽しみながら体を動かす教室を開催しています。事前申込みが必要です。詳細は社会福祉協議会宮島事務所（TEL：0829-44-2785）へお問い合わせください。

●健康麻将（マージャン）教室（老人クラブ委託事業）

毎週水曜日に高齢者の介護予防や地域交流、仲間作りを目的とした健康麻将教室を開催しています。事前申込みが必要です。詳細は社会福祉協議会宮島事務所（TEL：0829-44-2785）へお問い合わせください。

介護予防についての相談は地域包括支援センターへ！

地域包括支援センターは、みなさんが住み慣れた地域で安心して暮らしていくために、必要な援助・支援を行う地域の総合相談窓口です。介護予防・日常生活支援総合事業や介護保険サービスの利用について、わからないことや相談があるときには、お近くの地域包括支援センターへお問い合わせください。

担当地域	地域包括支援センター名	電話番号
廿日市東部（佐方・廿日市・平良・原）	地域包括支援センターはつかいち東部	0829-30-9158
廿日市中部（宮内・串戸・金剛寺・宮園・四季が丘）	地域包括支援センターはつかいち中部	0829-20-4580
廿日市西部（地御前・阿品・阿品台）	地域包括支援センターはつかいち西部	0829-30-9066
佐伯・吉和	地域包括支援センターさいき	0829-72-2828
大野・宮島	地域包括支援センターおおの	0829-50-0251

また、吉和・宮島には地域包括支援センターへつなぐための相談窓口（ランチ）を設置しています。

地域	設置先	電話番号
吉和	吉和支所市民福祉グループ	0829-77-2113
宮島	社会福祉法人いもせ聚楽会宮島事務所	0829-44-0250

いつまでも 自分らしく暮らすために

介護予防・日常生活支援総合事業



「介護予防・日常生活支援総合事業」を利用して、 介護予防に取り組みましょう！

65歳以上のすべての人の介護予防を目的とした「介護予防・日常生活支援総合事業」では、一人ひとりの状態に合わせた介護予防や生活支援のサービスを利用できます。

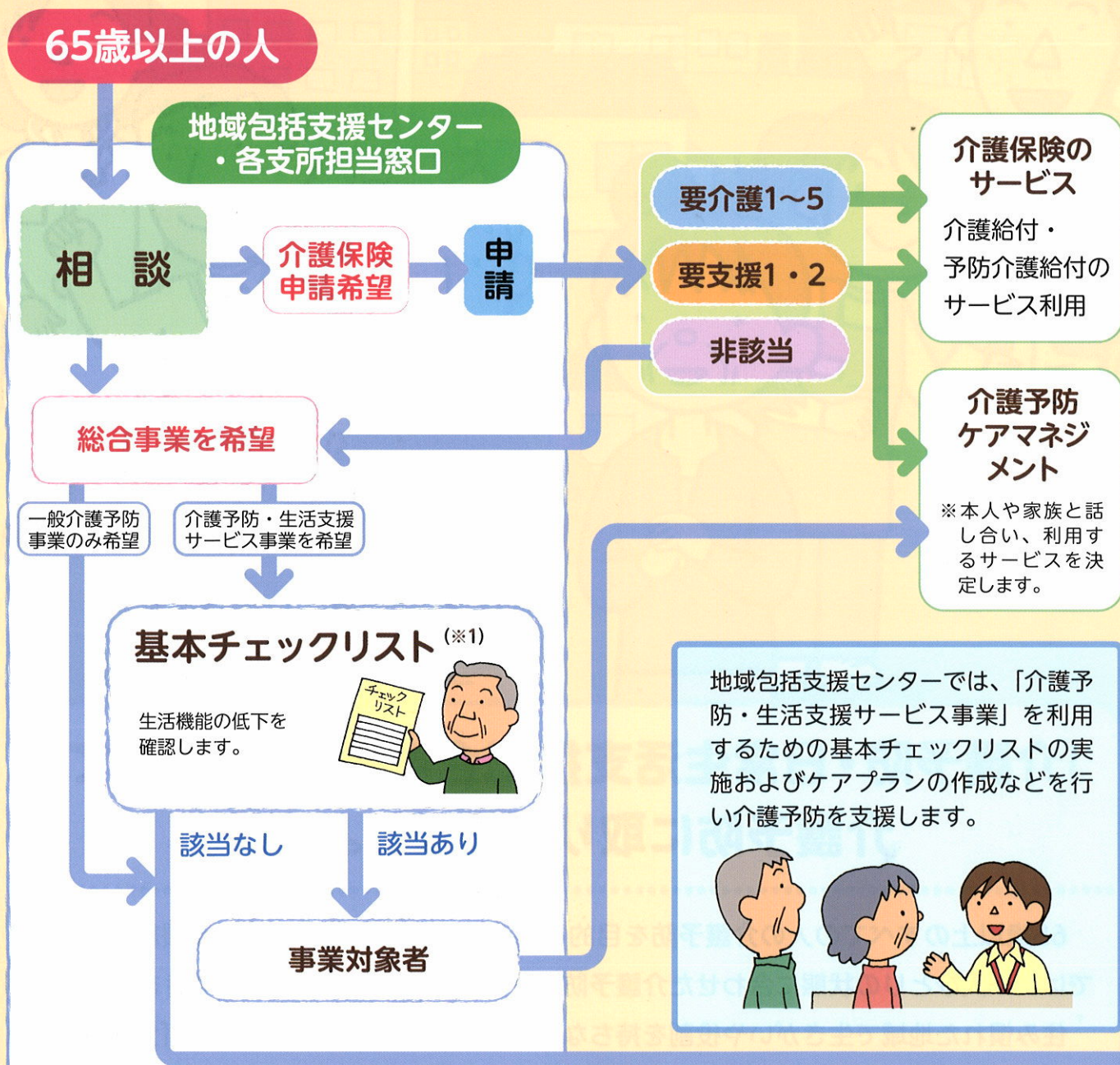
住み慣れた地域で生きがいや役割を持ちながら自分らしく生活するために、「介護予防・日常生活支援総合事業」を利用して、積極的に介護予防に取り組みましょう。

「介護予防・日常生活支援総合事業」

を利用して自立した生活を続けましょう！

介護予防・日常生活支援総合事業は、65歳以上のすべての人を対象とした、市が行う介護予防事業です。利用にあたっては、地域包括支援センターまたは市の担当窓口にご相談ください。

利用までの流れ



(※1)「基本チェックリスト」は全25項目の質問に答え、チェックした項目から運動・口腔・栄養・物忘れ・うつ症状・閉じこもり等介護の原因となるなりやすい生活機能について確認します。

介護予防・日常生活支援総合事業

介護予防・生活支援サービス事業

- 要介護認定で要支援1・2の判定を受けた人
 - 基本チェックリストにより生活機能の低下がみられた人
- が利用できます

訪問型サービス

●ホームヘルプサービス

ホームヘルパー等が、居宅を訪問し身体介護や生活支援を行います。

●住民主体型助け合いサービス

有償ボランティアが庭そうじ、草むしり、ゴミの片づけ、電球の交換等を行います。

●短期集中型訪問サービス

リハビリ専門職、管理栄養士等が居宅を訪問し3～6か月以内の短期間で、自立に向けた助言や指導を行います。



通所型サービス

●デイサービス

通所介護施設などで、日常生活上の支援や、生活機能向上のための支援を行います。

●住民主体型通いの場サービス（せらつサロン）

地域住民やボランティアが主体となり、体操やレクリエーション、通いの場を提供します。

●短期集中型通所サービス

リハビリ専門職等が3か月間の教室の中で、自立に向けた集中的な支援を行います。

一般介護予防事業

※感染症などの状況により日程等変更することがあります。

- 65歳以上の人ができるサービスです

はつかいち・さいき・おおの

問合先：地域包括支援センター

●まめでいきいき元気教室

健康運動指導士等の指導のもと、運動や脳トレを実施しています。事前申込みが必要です。

●はつかいち

問合先：それぞれにお問い合わせください。

●出前健康相談（健康福祉総務課）TEL：0829-20-1610

希望するサロンに出向いて運動チェックを実施しています。

●いきいき健康体操（老人クラブ連合会廿日市支部）TEL：0829-31-5777

おおむね毎月第2、4水曜日に山崎本社みんなのあいプラザの多目的ホールで実施しています。詳細はお問い合わせください。



●さいき

問合先：佐伯支所市民福祉グループ TEL：0829-72-1124

●ワッハハハの会

健康づくり推進員（食生活改善推進員、保健運動委員）が協力して行っている介護予防教室です。

●健康相談（体操）

血圧や体重測定、健康に関する疑問や悩みをご相談ください。会場により体操を実施しているところもあります。

●まず健康!! 若さを保つハツラツ教室（老人クラブ委託事業）

介護予防と健康増進を兼ねた運動教室です。6月～8月頃に毎週1回市民センターで開催しています。事前申込みが必要です。

※次のページによしわ・おおの・みやじまを掲載しています。