

一般介護予防事業 事業概要

●はつらつ教室

- ・市内在住の概ね65歳以上の方を対象に、市内16ヶ所の地域公民館の高齢者学級と共催で実施している教室。
- ・認知症予防、運動（ココモ予防等）、口腔、栄養、ながちか体操、カーレット（机上でできるカーリング）を各地域公民館にて実施。

●楽しく長生き講座

- ・概ね65歳以上の高齢者で構成される団体（シニアクラブ、いきいきサロン、自治会、サークル等）へ出前講座形式で実施。
- ・認知症予防、運動（ココモ予防等）、口腔、栄養、ながちか体操の内容から講座希望団体に選択してもらい、直営及び講師手配を市にて行う。

●アクアフィットネス教室

- ・膝や腰等に痛みや不安のある高齢者でも、無理なく筋力を鍛えられ、また教室への参加を通じて水中運動をする機会を設け、教室終了後にも継続してもらえるよう支援を行う事業。
- ・内容は、水中での筋トレやウォーキング、アクアビクス等を全5回／コース、年3コース実施。

【対象者（以下の項目全てに該当する方）】

- ・市内在住の概ね65歳以上の方
- ・医師からの運動制限を受けていない方

●チャレンジ・ザ・ジム！

- ・市内2ヶ所のクラブの中から参加者がクラブを1か所選択し、3か月の間に全12回通うことで運動に取り組み、運動機能の維持・向上のみでなく、楽しく運動に参加し、自信がつくことで運動及び外出の習慣が継続できるよう支援する事業。

【対象者（以下4項目全てに該当する方）】

- ・市内在住の65歳以上の方
- ・医師からの運動制限を受けていない方
- ・介護保険料の滞納のない方
- ・本事業に一度も参加したことのない方

※“アクアフィットネス教室”と“チャレンジ・ザ・ジム！”を総称して「フィットネスクラブ提携事業」として主要事業として実施している。

●エンジョイ！やすらぎ事業

- ・市内在住の概ね65歳以上の方を対象に実施。
- ・一般介護予防事業を社協へ委託し、実施。過去に骨盤シェイプアップ教室、カラオケ教室、水泳教室、麻雀教室等を実施しており、年度によって内容が変化する。

●公園で若返り！パワーアップ教室

- ・水城公園内の健康器具（健康遊具）を利用し、室内での体操や水城公園内のウォーキングと組み合わせた内容の教室を実施。2日間／回を年2回開催。

●いきいき栄養教室

- ・高齢者の陥りがちな低栄養状態となることを予防することを目的に、調理実習を含む栄養教室を実施。

●ながちか（長親）体操

- ・平成24年度に製作された行田市オリジナルの健康長寿体操。
- ・平成26年度まで実施していたサポーターを対象に、平成28年度からサポーターの自主グループ「ながちか（長親）体操研究会」の立ち上げを行い、年4回活動報告や体操の振り返り等で活動を行い、市内でのながちか体操のイベントや講座開催の際に、講師と一緒に体操を行うなどの普及活動を行っている。
- ・体操と同時に製作されたCD及びDVDがあり、図書館で貸出を行っている。また、体操の動画は市のHPにて閲覧可能であり、行田ケーブルテレビへ平日8時15分より定時放映を行っている（行田ケーブルテレビへ委託）。