



～元気なうちからはじめよう～ 65歳からの健康づくり・介護予防

「介護予防教室」(一般介護予防事業)

松前町では、町内に住む高齢者の皆さんがいくつになっても元気で活動的な生活を送ることができるように、5つの健康づくりや介護予防のための教室を開催しています。

「健康なからだでたくさん旅行したい」「孫と一緒に遊びたい」「まだまだ子どもの世話にはなりたくない」など、やりたいことがたくさんあっても、高齢期になると、転んで骨折してしまうなど、ちょっとしたことがきっかけで介護が必要な状況になりかねません。

住み慣れた地域で元気に生活し続けるためにも、教室に参加して楽しく健康づくり・介護予防に取り組みましょう！！

ここにこ笑み ステップ

・ステップ台を使用して、昇降運動を主にした有酸素運動と筋力トレーニングを行う教室です。



健康運動教室

・ストレッチや体幹トレーニング、トレーニング機器を用いた運動を行う教室です。



はつらつ元気 大学院

・からだ、脳、口の健康について各分野の専門家から学ぶ教室です。



介護予防出前 講座

・地域の仲間たちと定期的に集まって2つの介護予防体操を行う教室です。



2nd Life University

・65～74歳の人が、元気なうちから今後の健康づくりや介護予防のポイントを専門家から学ぶ教室です。



介護予防や生きがいづくりに興味があるのですが、「一般介護予防事業」はどんなことをするのですか？

一般介護予防事業は、地域の人と人とのつながりを通じて、自立支援の取り組みを行い、いきいきと自分らしく、生きがいや役割を持って生活できる地域を目指す事業で、総合事業のひとつです。

「基本チェックリスト」や「要介護認定」などを受ける必要はなく、65歳以上の人であれば誰でも利用できるもので、積極的に参加してみましよう。

■介護予防普及啓発事業

介護予防に関するパンフレット配布や介護予防体操・運動教室を開催し、介護予防活動の重要性についてお知らせします。

■地域介護予防活動支援事業

地域住民主体で行う介護予防活動(地域のサロンなど)の支援などを行います。

■地域ハビリテーション活動支援事業

介護予防の取り組みを強化するため、地域で行う活動にリハビリテーション専門職などが講師になって、介護予防に関する教室を開催します。

この事業は、松前町介護予防・日常生活支援総合事業(新しい総合事業)の介護予防事業普及啓発事業及び地域リハビリテーション活動支援事業(介護保険上の地域支援事業(一般介護予防事業))として実施しています。高齢者が介護予防に関する知識や方法を学び、自ら活動に参加することで、地域において介護予防に資する自発的な活動を広めることを目的としています。

① にこにこ笑みステップ（スタジオ使用型運動指導事業）

ステップ台を使用して、昇降運動を主とする有酸素運動と筋力トレーニングで筋力の維持・増強や心肺機能が上がり、生活習慣病予防にも効果的です。インストラクターのもと、音楽に合わせて楽しく介護予防運動を行います。

回数 全 12 回 実施時間 45 分

定員 各クール先着 20 名 料金 2,400 円（200 円×12 回）

持参品 運動ができる服装、お風呂利用者はお風呂セットなど



会場	実施期間		曜日	実施時間	申込期間
フィットエミフル MASAKI 2階 スタジオ	第 1 クール	5/3～7/26	水	10:15～11:00	4/10(月)～23(日)
	第 2 クール	9～11 月頃	未定	未定	8 月頃

※第 2 クールについては、広報まさき 8 月号の折込チラシで詳しくお知らせします

<問い合わせ・申し込み先> フィットエミフル MASAKI (☎089-960-3210)

② 健康運動教室



手足の力が衰えたと感じることはありませんか？日常生活の動作をスムーズに行うためにも、全身の筋力を維持することはとても大切なことです。

この教室は、からだを支える重要な「核（コア）」の役割を果たす「体幹」を鍛える教室です。姿勢を保ったり、呼吸をするために動かす筋肉を鍛え、きれいな姿勢を保ったり、疲れにくいからだをつくりましょう。

回数 全 12 回 実施時間 1 時間 30 分 定員 各クール 10 名 料金 無料

持参品 運動ができる服装、水分、タオルなど

会場	実施期間		曜日	実施時間	申込期間
松前町総合福祉センター 2階 パワリハ室	第 1 コース	12/7～3/8	木	10:00～11:30	11 月
	第 2 コース	12/5～3/13	火	13:30～15:00	

※広報まさき 11 月号で詳しくお知らせします

③ はつらつ元気大学院（複合型介護予防事業）



日常の生活で、もの忘れや「15分続けて歩けなくなった」「この1年間に転んだことがある」など運動面に自信がなくなってきた人、口の渇きやむせが気になる人に向けた教室です。理学療法士、作業療法士、歯科衛生士という専門職

が、運動機能や口腔機能を向上し、認知症を予防することを目指すプログラムで、皆さんの介護予防をサポートします。

回数 全12回 **実施時間** 2時間 **定員** 各会場20名 **料金** 無料

持参品 筆記用具、水分など

参加条件 基本チェックリストで「運動機能」「低栄養」「口腔機能」「認知機能」「虚弱」の各項目のいずれかの機能低下がある人（厚生労働省「介護予防マニュアル改訂版（平成24年3月）」における二次予防事業の対象者基準に基づく）

会場	実施期間	曜日	実施時間	申込期間
松前町総合福祉センター 2階 集会室	6/13～9/26	火	9:30 ～ 11:30	4/3(月)～5/24(水)
西公民館 2階 和室	7/19～10/18	水		4/3(月)～6/28(水)
東公民館 2階 和室	11/17～2/23	金		8/1(火)
北公民館 1階 寿の間(和室)	11/16～3/1	木		～ 10/30(月)

④ 介護予防出前講座

松前町では平成27年度から「まっさき元気体操」と「コロバーンド体操」という2つの体操で、介護予防・健康増進に取り組んでいます。

「自分の家から歩いていけるくらいの近所に皆で集まって体操できればいいな」と思いませんか？健康課地域包括支援センター系の職員（保健師や作業療法士）と愛媛県理学療法士会所属の理学療法士が、皆さんの集まる場所に出向いて、2つの体操の講習や健康に関するミニ講座を行います。



「元気な人にはいつまでも今の元気なままでいられるように」「ちょっと弱ってきたな、という人には元気を回復するために」「サービスなどの支援が必要な人でも自分でできることは少しでも自分でできるように」誰にでも必要な介護予防を始めてみませんか？

（※H29.4.1現在、32団体約600名の皆さんが地域で活動されています！）

場所 身近な集会所や公民館、自宅、公園など体操ができる場所であればどこでも

人数 65歳以上の高齢者5名以上を含むグループ

条件 週1回程度定期的に集まること、主体的に活動する意思があること

曜日や時間 なるべくご希望の日程にあわせてます

料金 無料
「コロバード」や「瀬戸の花嫁」CD、「まっさき元気体操」DVDをプレゼント

⑤ 2nd Life University



第2の人生をイキイキと謳歌している活動的な、まだまだ「シニア」「高齢者」などと呼ばれることに抵抗を感じる皆さんに向けた教室です。

「10年後も20年後も今の生活を続けてピンピンコロリ」を目指す皆さんに、生活の礎となる「健康」に関するさまざまな内容を医療や介護分野の専門職がお伝えします。日々のちょっとした工夫が皆さんの健康を支え、イキイキした人生の活力になります。ご興味のある方のご参加をお待ちしております。

回数 全8回 **実施時間** 2時間30分 **定員** 各クール先着40名

料金 無料 **持参品** 筆記用具、水分、メガネなど

対象者 65～74歳の元気で健康づくりや介護予防に興味・関心があり、教室の内容を自宅でも活用・実践する意思のある人で、おおむね全日程参加可能な人

講師 薬剤師、保健師、管理栄養士、理学療法士、作業療法士 など

会場	実施期間		曜日	実施時間	内容	申込期間
松前町総合福祉センター 2階 集会室	第1クール	5/15～8/28	月	9:30 ～ 12:00	●認知機能低下予防 ●低栄養予防 ●社会参画の魅力 など	4/3(月)～ 定員になり次第締め切り
	第2クール	10/31～2/6	火			10/2(月)～ 定員になり次第締め切り

※1. 第1クールの第7回は8/8(火)で、第8回はPM(13:30～16:00)の開催です。

※2. 第2クールの第3回は11/22(水)です。広報まさき10月号で詳しくお知らせします。

すべての
お問い合わせ先

松前町保健福祉部健康課地域包括支援センター係
(松前町総合福祉センター 2階) 保健師まで
☎ 089-985-4205

