

令和8年度 介護予防事業のご案内

南伊勢町では、高齢者が元気でいきいきと生きがいを持って暮らせるまちづくりを目指して、『介護予防事業』を実施しています。

参加を希望される方は、各事業の担当部署にお問い合わせください。

～いつまでも元気に笑顔で暮らそう、このまちで～



【お問い合わせ】

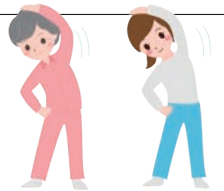
- | | |
|---|---------------|
| ① 役場 地域包括支援センター 南勢窓口 | ☎0599-66-1162 |
| 南島窓口 | ☎0596-77-0005 |
| ② 役場 高齢者支援課 介護支援係 | ☎0599-66-1709 |
| ③ 役場 子育て・福祉課 健康増進係 | ☎0599-66-1114 |
| ④ 役場 防災安全課 | ☎0599-66-1704 |
| ⑤ 社会福祉協議会 南勢支所 | ☎0599-66-1211 |
| 南島支所 | ☎0596-76-1500 |
| ⑥ 一般社団法人みなみいせ元気ネット
(9～12時まで / 水・日休み) | ☎0599-66-2009 |
| ⑦ NPO法人みなみいせ市民活動ネット | ☎0599-67-1011 |



町では、次のような事業の開催を予定しています。



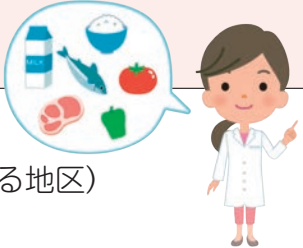
体操や運動

事業名	内容	日時・実施場所等	問い合わせ先
えるがぁ教室	防災意識を高めいただく為の勉強会を行うとともに、心身の健康維持・増進のために、ストレッチや下肢筋力強化運動を行います。	各地区 月1～2回程度 【南勢地区】 宿浦・木谷・神津佐・内瀬・伊勢路・礪浦・相賀浦 【南島地区】 道行竈・慥柄浦・奈屋浦・伊勢地・方座浦・棚橋竈	① ④
はつらつ健脚運動	音楽に合わせて、ゴムバンドを使った体操を実施し、下肢筋力の維持・増強に取り組みます。さらに体操だけでなく、防災に関する勉強会も実施します。	各地区 月2回程度 【南勢地区】 田曾浦・五ヶ所浦・中津浜浦・船越・斎田・迫間浦 【南島地区】 贅浦・東宮・神前浦・古和浦	①
さんさん教室	概ね80歳以上の方を対象に、元気づくりマネージャーが行うフレイル（虚弱）予防の教室です。	各地区 月2回程度 【南勢地区】 下津浦 【南島地区】 道方・大方竈・阿曾浦	①
元気シニア健康教室	元気で長生き、健康づくりと生きがいづくりを目的とした教室です。いつまでも自立した生活を続けられるよう、楽しく身体を動かしながら、行動的な毎日を目指します。ラジオ体操やリズム体操、ストレッチ、フリーピンポンなど、どなたでも無理なく参加できる内容です。	毎週9時30分～11時開催 ・五ヶ所体育館（火）・穂原体育館（木） 毎週10時～11時30分開催 ・宿田曾体育館（月）・島津体育館（火） ・南部体育館（水）・南島体育センター（木） ・南島体育館（金） 毎週13時30分～15時開催 ・南海体育館（金）・旧神原園（月）	⑥
すこやかサポーター養成講座	体操をはじめとする介護予防に関する知識や技術を習得し、地域で伝達できる介護予防サポーターを養成します。	年1回 	①

体力測定

げんき測定会	筋力、歩行速度などの測定を行い、ご自身の体の状態を知って、フレイル（虚弱）予防に役立てていただきます。	各地区 年1回 	①
--------	---	--	---

栄養教室

はつらつ食生活	栄養士がはつらつと元気を保つための食生活についてお話しします。お話の後には、お楽しみの健康料理の試食会を行います。	各地区（※希望される地区） 	③
---------	---	--	---

認知症に関する事業

事業名	内容	日時・実施場所等	問い合わせ先
認知症サポーター養成講座	認知症を正しく理解し、認知症の方や家族を温かく見守り、支援する地域の「応援者」の養成を行います。	年1回程度	①
カフェ日和	認知症の方やその家族介護者の方々が集い、お話をしながら、ひと時くつろいでいただく場です。認知症サポーターや専門職等も参加し、情報交換や相談等に応じます。	毎月第3火曜日 9時30分～11時 ふれあいセンターなんとう ※送迎を希望される方はご相談ください。	①
オレンジカフェほはら		毎月第1土曜日 14時～15時30分 旧穂原小学校内 カフェほはら	⑦
認知症 SOS ネットワーク	登録された方が行方不明になったとき、早期に発見するための体制と、認知症高齢者とそのご家族が安心して生活できるよう日常からの見守り体制を構築します。		①

健康講話

病院健康講話	病院医師等による教室を開催し、健康や介護予防についてお話させていただきます。	各地区 （※希望される地区） 	③
--------	--	---	---

訪問事業

高齢者訪問事業	介護認定を受けていない高齢者のみなさんのご自宅に訪問させていただき、普段の様子や困りごと等を伺います。	各ご自宅 	① ②
---------	---	---	-----

地域のつどいの場

地域回想法交流事業	思い出を語り誰かに伝え、認知症の予防につなげます。地域活動を担う「りー member」が地域へ出向きます。	各地区や福祉施設のニーズに応じて出張します。	⑤
ふれあいサロン	介護予防や心身のリフレッシュ、交流を目的として気軽に集まれる場を提供します。	各地区 	⑤
いきいきサロン	ふれあいサロンが開催されていない地区において、社協が主体となって事業を行い、ふれあいサロンの開催を促進します。	該当地区 年数回程度	⑤
高齢者スポーツ大会	楽しみながら体力づくりを行い、仲間との交流を深めてもらえるよう、グラウンドゴルフ大会、ゲートボール大会、フリーピンポン大会を実施します。	年1～2回程度 	② ⑤