

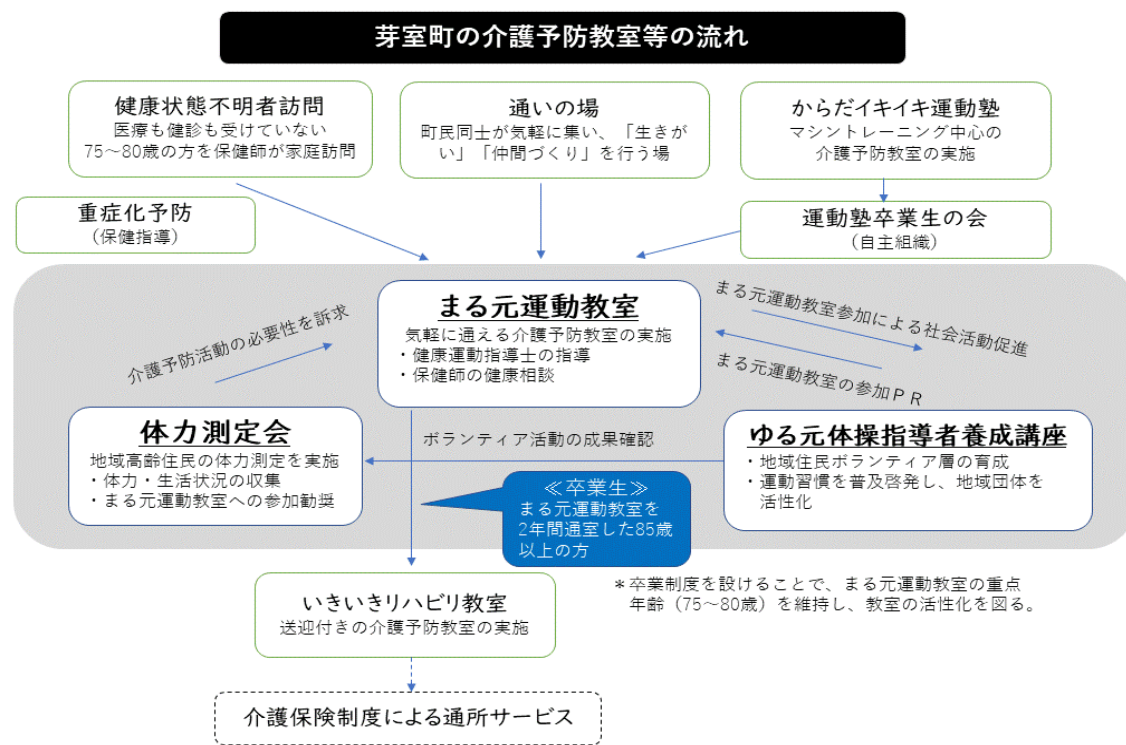
## 介護予防教室開催事業

資料 7

### 1 目的

住み慣れた地域でいつまでも健康に暮らし続けるために、気軽に通える介護予防教室「まる元運動教室」を開催するとともに、体力測定会（認知機能テスト含む）を実施し、自身の身体状況や認知面を把握することで、介護予防への意欲向上につなげる。令和5年度から重点年齢（75～80歳）を維持するため、2年間通室した85歳以上の方は卒業とし、送迎付きの介護予防教室等への移行を促している。ゆる元体操指導者は、教室運営のボランティアや、地域で健康教育を実施し、運動の習慣化の普及啓発に努める等活躍している。

令和7年度は、2回目のゆる元体操指導者養成講座を開催するほか、無関心層の高齢者に対する効果的なフレイル予防を検討し、多くの高齢者を取り残さず早期からフレイル予防に取り組めるよう他課とも連携し進めていく。



### 《介護予防の取組》

住民主体の通いの場等から、気軽に通える介護予防教室（まる元運動教室）→送迎付きの介護予防教室（いきいきリハビリ教室）へと、介護保険制度の利用以前から途切れることなく社会参加が可能な仕組みを構築している。

## 2 実施内容

### 【継続事業：まる元<sup>げん</sup>運動教室（介護予防教室）】

認知機能や日常生活に必要な筋力の維持・向上に効果的な体操、参加者同士の交流を深めるレクリエーション運動等を実施。

日 時	毎週火曜日（祝日、役場閉庁日を除く）
場 所	めむろーど2階セミナーホール等
定 員	3クラス各20名
対 象 者	65歳以上の芽室町民で医師から運動を禁止されていない方（送迎付き介護予防教室の通室者、介護保険要介護認定者は対象外）
参 加 料	月額1,000円

### 【継続事業：体力測定会】

握力、10m全力歩行等6項目の体力測定のほか、血圧等の健康チェックと認知機能テストを実施。

日 時	①体力測定会：令和7年8月予定（連続する2日間開催）	②結果説明会：令和7年9月予定
場 所	めむろーど2階セミナーホール（予定）	
定 員	130人（まる元通室者及び一般町民）	
対 象 者	65歳以上の芽室町民で医師から運動を禁止されていない方（送迎付き介護予防教室の通室者、介護保険要介護認定者は対象外）	
参 加 料	無料	

### 【継続事業（2年に1回）：ゆる元<sup>げん</sup>体操指導者養成講座】

まる元運動教室卒業生から教室運営のボランティアや地域へ簡単にできる運動の機会を広く提供できるよう、まる元体操のゆるやか版「ゆる元体操」指導者の養成講座を隔年で開催。

※ゆる元体操とは、まる元ゆるやか版として、座ったまま安全に実施できる15分程度の体操。