

# 介護予防事業一覧

令和5年4月1日現在

事業名	対象者	場所	内容	実施時期 実施頻度	送迎	連絡先
いっぷく館	65歳以上で介護保険の通所系サービスを利用していない方（ばわふるとの併用は可）	宝立・上戸・若山・直・正院・蛸島・三崎・日置・大谷地区の各公民館	血圧測定や軽体操、手芸等 10:00～13:00	通年 月1回	○	シルバー人材センター 82-6886
ばわふる	65歳以上で介護保険の通所系サービスを利用していない方（いっぷく館との併用は可）	宝立・上戸・飯田・若山・正院・蛸島・三崎・大谷地区の各公民館	軽体操や脳を使ったゲーム等 10:00～13:00	通年 月2回	○	珠洲市社会福祉協議会 82-7752
フットケア教室	介護保険サービスを利用していない65歳以上の人	ご希望の場所 ※会場の手配・準備は申し込み団体でお願いします。	転倒予防体操・足湯やフットマッサージ	5月～2月		地域包括ケア推進室 82-7746
オヤジずむ	65歳以上の男性	健康増進センター等	筋力アップ運動・脳を使ったゲーム・料理教室等	広報で周知		地域包括ケア推進室 82-7746
いきいき脳健康教室	65歳以上の10人以上のグループ	各公民館・集会所など	簡単な計算や読み書き・音読	10月～2月 週1回		地域包括ケア推進室 82-7746
ふれあい講座	市民	公民館や集会所など	介護予防全般（転倒予防・認知症予防・口腔機能低下予防等）について	通年		地域包括ケア推進室 82-7746
介護予防講座	65歳以上の10人以上のグループ	ご希望の場所 ※会場の手配・準備は申し込み団体でお願いします。	介護予防に関するミニ講座（約1時間） 「いつも笑っていますか」 「歌って 脳活」 「介護予防体操すごろく」など	通年		珠洲市社会福祉協議会 82-7753

## 市民主体の通いの場

会場		実施曜日	時間	内容
1	宝立公民館	火	10:00～	百歳体操
2	飯田公民館	火・金	9:00～	
3	若山公民館	金	10:00～	
4	大坊生活改善センター	月	10:00～	
5	直公民館	金	13:30～	
6	正院公民館	水・土	10:00～	
7	蛸島公民館	火・水	9:30～	
8	三崎公民館	火・金	9:00～	
9	日置公民館	木	13:30～	
10	狼煙生活改善センター	金	13:30～	
11	大谷公民館	木	13:30～	
12	高屋集会所	金	13:30～	
13	馬縹自然休養村センター	金	9:00～	
14	仁江多目的集会所	水	13:00～	

# 元気で長生き！ 珠洲市介護予防事業

おおむね65歳以上の方  
対象です

## いっぷく館

対象 : 65歳以上で介護保険・総合事業の通所系サービスを使用していない方  
場所 : 宝立・上戸・若山・直・正院・蛸島・三崎・日置・大谷地区の公民館  
実施日 : 月1回  
時間 : 10:00~13:00  
内容 : 軽体操や手工芸、ゲーム  
送迎 : あり \*弁当代実費負担あり  
申込先 : シルバー人材センター 82-6886



## ばわふる

対象 : 65歳以上で介護保険・総合事業の通所系サービスを利用していない方  
場所 : 宝立・上戸・飯田・若山・正院・蛸島・三崎・大谷地区の公民館  
実施日 : 月2回  
時間 : 10:00~13:00  
内容 : 軽体操や脳を使ったゲーム  
送迎 : あり \*昼食代実費負担あり  
申込先 : 珠洲市社会福祉協議会 82-7752



## フットケア教室

対象 : 65歳以上で介護保険サービスを利用していない方  
場所 : ご要望の場所 (会場の手配・準備は団体でお願いします。)  
実施時期 : 5月~2月  
時間 : 1時間半程度  
内容 : 転倒予防体操、足湯や足もみ  
送迎 : なし  
申込先 : 地域包括ケア推進室 82-7746



## オヤジずむ (男性限定講座)

対象 : 65歳以上の男性  
場所 : 健康増進センターなど  
実施時期 : 広報で周知  
時間 : 2時間程度  
内容 : 筋力アップ運動、脳活性化ゲーム、料理教室など  
問合せ先 : 地域包括ケア推進室 82-7746



## いきいき脳健康教室（自主活動）

対 象：65歳以上の10人以上のグループ

場 所：公民館や集会所など

実施時期：10月～2月 週1回

時 間：1時間程度

内 容：簡単な計算や読み書き・音読  
(学習サポーターの支援あり)

送 迎：なし

自己負担：1人1,000円（教材費の一部）

問合せ先：地域包括ケア推進室 82-7746



## 介護予防講座（自主活動）

対 象：65歳以上の10人以上のグループ

場 所：ご要望の場所（会場の手配・準備は団体でお願いします。）

実施時期：通年

時 間：約1時間

内 容：介護予防に関するミニ講座

送 迎：なし

問合せ先：珠洲市社会福祉協議会 82-7753



## 百歳体操（自主活動）

対 象：どなたでも

場 所：公民館や集会所など（14会場）

実施日：週1回（会場により異なります）

時 間：約1時間

内 容：百歳体操・かみかみ体操  
その他各会場で企画された内容

送 迎：なし

問合せ先：最寄りの公民館 または 地域包括ケア推進室 82-7746



介護予防事業のお問い合わせは・・・地域包括ケア推進室 82-7746 まで