

“地域に根ざした介護予防教室”地域教室開催の流れ

～ご自身の健康づくりのために地域の方々が主体的に開催する体操教室です～

届出書(別紙)の提出

- ・開催場所・開催日時・参加者数・地域責任者(指導員)を地域の方々に決めてください

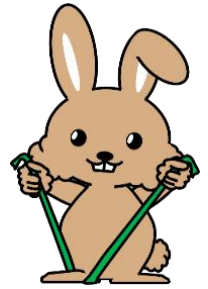
※届出書の内容は、今後のサポートのため宇佐市役所介護保険課、社会福祉協議会、包括支援センターで情報を共有させていただきます。

地域教室開催(初回4回) 体力測定及び体操指導を行います

- ・新規の教室には、研修期間として、4回の訪問指導を行います。

- ①講話・体操指導
- ②体力測定
- ③体操指導
- ④体操実践

介護保険課職員、社協職員が
訪問し、体操指導を行います。



【物品等について】

- ・ゴムチューブ、マニュアル資料を初回のみ人数分市から配布します。
ゴムチューブは教室継続時、再度市から配布することはできません。
(助成金にて購入可)
- ・ご希望があれば、市職員による体操の音声CD・DVD(教室に1枚)をお渡しします。

地域教室継続 地域に根ざした介護予防教室として地域の方々に継続し、発展させていく

- ・初回4回の研修期間終了後は、地域指導者を中心に地域が主体となり体操教室を開催、継続していきます。

教室継続のためのサポートとして…

- ・地域指導者が学習する機会として毎月“市主催介護予防教室”が開催されています。
積極的にご参加ください。(指導者以外の方も参加は可能です。)
- ・市役所介護保険課、社会福祉協議会、包括支援センターが
年1～2回程度訪問し、体操指導や健康講話等を行います。
- ・教室で講師(理学療法士・健康運動指導士等)をお願いすることもできます。(有償)

※ その他、わからないこと等ありましたらお気軽に社会福祉協議会へご連絡下さい

【問い合わせ先】

宇佐市社会福祉協議会 0978-33-0725 (担当:佐々木・大久保)