



令和6年度
あなたの笑顔を支えます！
水戸市的一般介護予防事業



65歳
以上の方
対象

◎専門職等が運営する通いの場と講座のご案内

運動

**元気アップ・
ステップ運動教室**

運動指導員・看護職・サポーターと一緒に、市民センター等の会場でステップ運動(軽いジョギング程度の有酸素運動)と筋力トレーニング・ストレッチを行います。

※令和6年度募集は、しめ切りました。

運動

**シルバーリハビリ
体操教室**

地域のシルバーリハビリ体操指導士と共に、市内の会場でいつでも、どこでも、一人でも取り組めるリハビリ体操を行います。

※市内100会場で実施

**認知症
予防**

**認知症
スクリーニング検査**

認知症の早期発見、早期対応のためには、VR機器を用いた認知機能測定を行います。

※年10回、市民センター等にて実施
その他、市役所での個別測定も実施

交流

いきいき健康クラブ

地域指導員等と一緒に、市民センター等の会場で、体操・レクリエーション・交流などを通して、楽しく心と体の健康づくりを行います。

※市内34会場で実施

**学ぶ
運動**

シニアライフ講座

職員・サポーター・地域の仲間と一緒に、市内小学校や市民センター等の会場で、フレイル予防に関する講話や、シルバーリハビリ体操を行います。

※前期日程は、募集をしめ切りました。

後期日程の募集は、10月ごろ、広報みとでお知らせします。

**口腔
ケア**

**◎歯科医師による訪問相談です
在宅高齢者
訪問歯科相談**

寝たきりや認知症などで、歯科へ通院できない方と、その方を介護しているご家族を対象に、自宅に歯科医師が訪問し相談に応じます。

※利用にあたり、「在宅高齢者訪問歯科相談受付票」の提出が必要です。

知る
学ぶ

介護予防講座

介護予防に関する知識の普及・啓発を図るため、各専門職が市内の会場で講座を実施しています。

しょくよく 食善く講座	管理栄養士による、低栄養予防に関する講座 ※1~2回で1コース
はつらつ講座	歯科衛生士による、口腔機能向上に関する講座 ※2回で1コース
元気な口と食の講座	歯科衛生士・管理栄養士による、口の健康・低栄養予防に関する講座 ※1回で1コース
聞こえの講座	外部講師による、高齢者の難聴等について学ぶ講座 ※1回で1コース
いきいき出前講座	<p>概ね10人以上の団体・グループを対象に、専門職による講座をお届けします。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・足たっしゃ講座 ・歯つらつ講座 ・食善く講座 ・元気な口と食の講座 ・健康長寿の秘訣～介護予防事業の紹介～ ・いきいき健康クラブ ・シルバーリハビリ体操

※出前講座は、
生涯学習課への
事前申し込みが
必要です

すべての事業が
無料で
受けられます



＜お問い合わせ＞

水戸市高齢福祉課 地域支援センター 電話:297-5903

●広報みと・水戸市ホームページ・水戸市公式LINEでもお知らせしています



水戸市
ホームページ

いつまでもご自宅でいきいきと過ごすために

水戸市の

介護予防・生活支援サービス事業



要支援1
要支援2
事業対象者
の方対象
※事業対象者…基本チェックリスト(生活機能の低下を発見するための25項目の質問)に該当した方

短期集中予防サービス

3か月間、教室への通所や自宅訪問を通して、ご自宅で自分らしい生活を続けるための方法をリハビリテーション専門職との面談を中心に学びます。

通所型介護予防教室	訪問型介護予防教室
・週1回程度、3か月間・全9回の教室	・月2回程度、3か月間・全6回の教室
・年に5会場(市役所・市民センター等)で実施	・対象者のご自宅で実施、随時受付中

ご利用の流れ

①相談窓口

生活の困りごとや不安に対する聞き取りを行います。



②基本チェックリスト

事業対象者であることを確認します。

③事業の説明

教室の対象となる方には教室の詳しい説明を行います。

④リハビリ専門職による同行訪問アセスメント

リハビリ専門職と、高齢者支援センターまたはケアマネジャーがご自宅に伺い、もとの生活を取り戻す方法や目標を提案します。



⑤計画書の確認

高齢者支援センターまたはケアマネジャーが作成した計画書を確認します。

⑥通所型/訪問型 介護予防教室

リハビリ専門職と、現状の課題や目標を話し合う面談を行い、振り返りシートの記入をします。

「自宅で、自分で、毎日取り組むこと」を決め、自分自身で目標を達成することを目指します。

⑦教室卒業

教室で学んだことを実践しながら自分らしくご自宅での生活を続けていきましょう。

3か月後に通所型は同窓会、訪問型では再訪問をして生活の様子をお伺いします。

共に支える ボランティアを募集します

●水戸市一般介護予防事業



シルバーリハビリ体操指導士 養成講座

養成講座を受講したのち、地域のシルバーリハビリ体操教室において、高齢者への体操指導を行います。



50歳
以上

認知症サポーター 養成講座

「認知症サポーター」は、認知症について正しく理解し、認知症の人や家族を温かく見守り、支援する応援者です。水戸市では講座受講後、認知症カフェ等で活動していただく機会があります。

※認知症カフェ…
認知症の人とご家族の集いの場

年齢制限
なし

元気アップ・ステップ運動教室 教室サポーター

教室参加者のヘルスチェック(血圧測定),ウォーミングアップ,ステップ運動,クーリングダウンの指導やステップ運動中の見守りをします。

※令和7年1月ごろ、広報みとで募集予定

65歳
以下

シニアライフ講座 教室サポーター

研修を受講したのち、シニアライフ講座の運営、参加者との交流、体操の見守り等を行っていただきます。



65歳
以下

<お問い合わせ>

水戸市高齢福祉課 地域支援センター 電話:297-5903

●広報みと・水戸市ホームページ・水戸市公式LINEでもお知らせしています



水戸市
ホームページ