



夢・未来 輝く福山
100周年



福山市ばらのイメージ
キャラクター「ローラ」

一般介護予防事業について

2016年(平成28年)2月12日(金)

福山市保健福祉局

長寿社会応援部高齢者支援課

一般介護予防事業とは

高齢者が可能な限り住み慣れた地域で健康で自立した生活を送ることができるよう、健康づくり・介護予防の取組を進めるとともに、地域の互助を活かし、高齢者を年齢や心身の状況等によって分け隔てることなく、住民主体の通いの場を充実させ、人と人とのつながりを通じて地域づくりも進めていきます。



2016年度(平成28年度)

**一般介護予防事業
(旧 一次予防事業 健康教室)**





事業内容



実施場所： ふれあいプラザ 老人福祉センター
公民館など

対象者： 福山市に在住の高齢者

参加費： 無料

内容： 「運動」「食」「口腔」等に関わる教室

従事者： 2名以上

回数： 月1回 60分～90分程度

委託料： 1回 22,000円

運動に関わる教室

〈事前準備〉

- チラシの作成及び配布



〈当日実施内容〉

- 日常的に行え、効果が実感できる運動
- 運動の目的や効果などを分かりやすく説明する
- 継続して参加してもらえよう工夫する

〈事後報告〉

- 事業実施報告書の提出（3月ごと）



**一緒に
元気高齢者を応援
しましょう**