

R7年度 高齢者の社会参加と生きがいづくりに向けた事業（各務原市）

ジャンル:運動・健康

事業名等	内容	開催時期	対象者	参加費用	連絡先
動画によるオリジナルフレイル予防体操	生活不活発によりフレイルを進行をさせないための動画配信 ・「各務原にんじんフレイル予防体操」 ・「座って!各務原にんじんフレイル予防体操」	常時	どなたでもご覧いただけます	無料	健康づくり推進課 健康長寿係 058-383-7258
		URL①: https://www.youtube.com/watch?v=I0oEjjXaDPc			
		URL②: https://www.youtube.com/watch?v=cTaW0D0hHXA			

事業名等	内容	開催時期	対象者	参加費用	連絡先
動画によるフレイル予防クッキング教室	自宅に居ながら簡単に栄養価の高いフレイル予防メニュー（おやつ）を作れるレシピ動画の配信 （市ウェブサイトにもレシピPDFも掲載）	常時	どなたでもご覧いただけます	無料	健康づくり推進課 健康長寿係 058-383-7258
		URL①: https://www.youtube.com/watch?v=oeyZpyQJSM8			
		URL②: https://www.city.kakamigahara.lg.jp/kenkofukushi/koureisha/1002527/1021400/1002531.html			

事業名等	内容	開催時期	対象者	参加費用	連絡先
介護予防教室「リズムでいきいき教室」	市内の公共施設を会場として、気軽に・楽しみながら参加できる音楽を使って体を動かす介護予防教室を開催。 市内5カ所の教室での定員は各35人～45人程度。 事前申込制、1クール6回で年3クール実施	R7年6月～	市内在住	無料	健康づくり推進課 健康長寿係 058-383-7258
		URL: https://www.city.kakamigahara.lg.jp/kenkofukushi/koureisha/1002527/1021399/1011131.html			

事業名	内容	開催時期	対象者	参加費用	連絡先
動画による介護予防教室	タイトル「こうれいふくこの介護予防3カ月チャレンジ!!」 自宅でも気軽に体を動かしたり、介護予防を学ぶ機会を提供するため、5回シリーズ（各回10分程度）の動画を随時配信。 運動・栄養・お口の健康を内容としており、3カ月で楽しみながら取り組む。	常時	どなたでもご覧いただけます	無料	健康づくり推進課 健康長寿係 058-383-7258
		URL: https://www.city.kakamigahara.lg.jp/kenkofukushi/koureisha/1002527/1021404/1002532.html			

R7年度 高齢者の社会参加と生きがいづくりに向けた事業（各務原市）

ジャンル:運動・健康

事業名等	内容	開催時期	対象者	参加費用	連絡先
動画による 介護予防教室	タイトル「ふくことフクオのフレイル予防 さらに3カ月チャレンジ!!」 自宅で気軽に運動・栄養・口腔ケア・脳のトレーニングを楽しんでもらうため、12回シリーズ(各回)5分程度の動画を配信。 3カ月で楽しみながら取り組む。 「こうれいふくこの介護予防3カ月チャレンジ!!」の第2弾。 2つのプログラムに取り組むことで、半年間のフレイル予防プログラムが完成する。	常時	どなたでも ご覧いただけます	無料	健康づくり推進課 健康長寿係 058-383-7258
URL: https://www.city.kakamigahara.lg.jp/kenkofukushi/koureisha/1002527/1021404/1009251.html					

事業名等	内容	開催時期	対象者	参加費用	連絡先
高齢者等 団体向け 介護予防 教育事業 「体から始まる 健康教室」	高齢者団体などを対象に、地域での集まりに講師を派遣する介護予防教育(運動)を実施。 5月～6月に案内文書を送付し、派遣依頼のあった団体に派遣する(1団体10人～30人程度)。	R7年7月～ R8年3月	市内の シニアクラブ、 ボランティアハウス、 近隣ケアグループ など	無料	健康づくり推進課 健康長寿係 058-383-7258
URL: https://www.city.kakamigahara.lg.jp/kenkofukushi/koureisha/1002457/1011409.html					

事業名等	内容	開催時期	対象者	参加費用	連絡先
高齢者等 団体向け 介護予防 教育事業 「お口から 始まる 健康教室」	高齢者団体などを対象に、地域での集まりに講師を派遣する介護予防教育(オーラルフレイルの予防)を実施。 5月～6月に案内文書を送付し、派遣依頼のあった団体に派遣する(1団体10人～30人程度)。	R7年7月～ R8年3月	市内の シニアクラブ、 ボランティア ハウス、 近隣ケアグループ など	無料	健康づくり推進課 健康長寿係 058-383-7258
URL: https://www.city.kakamigahara.lg.jp/kenkofukushi/koureisha/1002457/1011409.html					

R7年度 高齢者の社会参加と生きがいづくりに向けた事業（各務原市）

ジャンル:運動・健康

事業名等	内容	開催時期	対象者	参加費用	連絡先
高齢者等 団体向け 介護予防 教育事業 「ハツラツ シニアの 栄養教室」	高齢者団体などを対象に、地域での集まりに講師を派遣する介護予防教育（食を通じたフレイル予防）を実施。 5月～6月に案内文書を送付し、派遣依頼のあった団体に派遣する（1団体10人～30人程度）。	R7年7月～ R8年3月	市内の シニアクラブ、 ボランタリー ハウス、 近隣ケアグループ など	無料	健康づくり推進課 健康長寿係 058-383- 7258
URL: https://www.city.kakamigahara.lg.jp/kenkofukushi/koureisha/1002457/1011409.html					

事業名等	内容	開催時期	対象者	参加費用	連絡先
高齢者等 団体向け 介護予防 教育事業 「リハビリテー ション専門職に よるフレイル予 防教室」	高齢者団体などを対象に、地域での集まりに講師を派遣する介護予防教育（運動機能等の向上）を実施。 5月～6月に案内文書を送付し、派遣依頼のあった団体に派遣する（1団体10人～30人程度）。	R7年7月～ R8年3月	市内の シニアクラブ、 ボランタリー ハウス、 近隣ケアグループ など	無料	健康づくり推進課 健康長寿係 058-383- 7258
URL: https://www.city.kakamigahara.lg.jp/kenkofukushi/koureisha/1002457/1011409.html					

事業名等	内容	開催時期	対象者	参加費用	連絡先
チョイソコ事業	デマンド型乗合サービスを提供し、地域の移動手段を確保するとともに、会員向けの定期的な情報発信や、事業に協賛する地域事業者等と連携したイベントを実施し、外出を促進する。	R2年10月～	どなたでも ご利用 いただけます （会員登録が 必要）	運賃 イベント参加費 （イベントによ る）	都市活力創造課 058-383- 9912
URL: https://www.city.kakamigahara.lg.jp/life/kotsu/1009214/1009284.html					