

# 矢掛町の介護予防事業

令和3年4月1日現在



100歳体操の様子

## 100歳体操

おもりを使って行う体操です。週1回以上の実施で筋力アップや体力向上など様々な効果を実感できます。

町では100歳体操グループの立ち上げ支援を行っています！

→DVDの貸し出し・職員の派遣など

## 地域ミニデイサービス

住み慣れた地域の中で、簡単な運動、昼食、レクリエーション等を行っています。

料金：昼食代500円

付き添いサポート：片道100円 往復200円

開催地区：矢掛（オアシス）金曜日

三谷（三谷ふれ愛広場）水曜日

小田（こうど愛あい）木曜日

対象者：65歳以上で要支援1・2、事業対象者



地域ミニデイサービスの様子

## 介護予防訪問ボランティア

町のボランティア（うぐいすの会）によるごみ出し・見守り・安否確認を行っています。

時間：午前7時～午後5時の間の60分間

料金：1回200円

対象者：65歳以上で要支援1・2、事業対象者



うぐいすの会の皆さん

利用決定後、顔合わせをして、毎回決まった日に訪問しています。



## DVDの貸し出し

地域の団体に対して、矢掛町オリジナル体操・介護予防・脳トレ・認知症等に関するDVDを貸し出しています。

期間は3か月で、料金は無料です。

## まちの健康リーダー事業

サロン等へ健康リーダーを派遣し、出前体操を行っています。

☆お問い合わせ先☆

矢掛町役福祉介護課

介護保険係

地域包括支援センター

電話：82-1026 FAX：82-9061