

## 一般介護予防事業

事業名	対象者	事業内容		利用者負担金	
介護予防把握事業	75歳以上の健康状態不明者	健康状態不明者個別支援	フレイル該当者等支援が必要な方に対する電話、訪問、指導	無料	
介護予防普及啓発事業	全市民	介護予防啓発事業	うしくかっばつ体操DVD及びポスター、脳トレプリントの配布	無料	
		脳トレ教室	認知症予防のための生活習慣や運動等を学ぶ教室		
		お口の健康教室	口腔ケア、口腔機能向上のためのケアやトレーニング方法を学ぶ教室		
	リスクが大きいと判定された者	認知症予防教室	認知症予防講話、シナプソロジー、コグニサイズなどを盛り込んだ脳活性化プログラム		
地域介護予防活動支援事業	65歳以上	転倒予防体操普及事業		無料	
	全市民	介護予防ボランティア養成事業	かっばつ体操普及員養成講座	市推奨の「うしくかっばつ体操」を各地域で実施するためのボランティア養成講座	無料
			かっばつ体操普及員フォローアップ講座	かっばつ体操普及員養成講座を修了した普及員のスキルアップ講座	無料
			シルバーリハビリ体操3級指導士養成講座	茨城県推奨の「シルバーリハビリ体操」を各地域で実施するためのボランティア養成講座	無料
生きがい活動支援事業	65歳以上	フォークダンス		1教室 1,000円	
		太極拳		1教室 1,000円	
		シニア初心者料理教室		1教室 5,500円	