

2019年度 なかの元気アップセミナー実施案内

中野区では平成29年度から介護予防・日常生活支援総合事業を開始し、高齢者のみなさん自身の力を最大限に生かし、介護が必要な状態になることを予防する仕組みのなかでさまざまなサービスを充実させていきます。なかの元気アップセミナー（短期集中予防サービス事業）は短期間で集中的に生活機能を改善していくプログラムです。

- ★対象となる方は65歳以上の区民の方で、要支援認定者及び基本チェックリストによりサービス事業対象者に該当した方のうち、地域包括支援センターで実施した介護予防ケアマネジメントの中で本事業への参加が有効であると認められた方となります。
- ★1コース/週1回・全12回（歯科医師会館のみ6回）。利用料は無料です。
- ★参加の申込みはそれぞれのコース開始月の3カ月前の月の初日から受け付けます。
- ★お申込み・ご相談はお住まいの担当の地域包括支援センターとなります。（裏面をご覧ください。）申込み多数の場合参加できないことがあります。



No	コース	実施会場	定員	実施期間	曜日	開始時間	送迎	内容のワンポイント	
—	□ 食べる幸せ □ 腔機能改善	中野区歯科医師会館 中野区中野2-14-17	—	◆測定会（事前申し込み不要） ・2019年5月14日(火)中野ブロードウェイ地下プチパリ/午後1時～3時 ・2019年9月にも予定（詳細は別途）				お口の機能を測定することにより、嚥下能力等が分かります。興味のある方はまずは測定会にお越しください。 プログラムは、歯科医師、歯科衛生士、管理栄養士、柔道整復師が担当し摂食嚥下機能の維持、誤嚥性肺炎、低栄養、転倒等の予防を目的に健康寿命の延伸を図るコースです。	
1			10	2019年 6月 4日～2019年 7月 9日	火	午後1時	—		
2			10	2019年10月 1日～2019年11月12日 10月22日を除く	火	午後1時	—		
3	テ キ パ キ 運 動 機 能 改 善	シエスタクラブ鷺宮 中野区鷺宮4-26-5	6	2019年 9月 1日～2019年11月24日 10月6日を除く	日	午前10時	—	アットホームな雰囲気の中で、腰痛・膝痛があっても楽しく体操や筋トレを行い、運動習慣を身に付け予防と改善を目指します。	
4		鷺宮高齢者会館 中野区若宮3-58-10	12	2019年11月 7日～2020年 2月20日 11月28日、12月6日、1月30日を除く	木	午後1時	—	「歩く姿勢」を大切に正しい歩き方のマスターを目指します。筋力やバランス能力の改善が期待できますので是非ご参加ください。	
5		名倉堂野方鍼灸整骨院 中野区野方6-8-1	8	2019年10月 2日～2019年12月18日	水	午後1時	—	私たちは関節の痛みを管理し、運動ができるようプログラムを目指します。全員でワイワイ楽しく運動をしましょう。是非ご参加下さい!!	
6		中野区かみさぎホーム 中野区上鷺宮3-17-4	12	2020年 1月 9日～2020年 3月26日	木	午後1時	あり	「転ばぬ先の杖」になる筋力とバランス能力を鍛え、動けば変わる・動けばわかる様に転倒と骨折予防のコツを体得できる講座です。	
7		松が丘シニアプラザ 中野区松が丘1-32-10	12	2019年 9月10日～2019年12月 3日 10月22日は除く	火	午後1時	—	「歩く姿勢」を大切に正しい歩き方のマスターを目指します。筋力やバランス能力の改善が期待できますので是非ご参加ください。	
8		東京総合保健福祉センター 江古田の森 中野区江古田3-14-19	15	2019年 6月 6日～2019年 8月22日	木	午後1時	あり	リハビリ専門職による転倒・骨折予防プログラムに参加し、体操を日常生活に取り入れてみませんか?各職種によりミニ講座もありますので是非ご参加ください!!	
9			15	2019年10月 3日～2019年12月19日					
10		名倉堂沼袋鍼灸整骨院 中野区沼袋1-34-3 MAハウス1F	12	2019年 5月15日～2019年 7月31日	水	午後1時	—	私たちは関節の痛みを管理し、運動ができるようプログラムを目指します。全員でワイワイ楽しく運動をしましょう。是非ご参加下さい!!	
11		TACサンプラザ スポーツスペース 中野区中野4-1-1	15	2019年 5月 25日～2019年 8月 17日 6月 15日を除く	土	午後2時	—	下肢の筋力強化により、歩行速度の改善やADLの向上を目指します。ミニ講座も随時実施し、介護予防に対する意識の向上をはかります。	
12		フィットネスデイLispo 中野宮園橋店 中野区中野3-9-6アーク中野3丁目1F	10	2019年 5月11日～2019年 8月 3日 7月13日を除く	土	午前10時	—	下半身の筋力トレーニングを楽しく行うことで、筋力バランス能力の向上を目的としたプログラムです。	
13		中部スポーツ・ コミュニティプラザ 中野区中央3-19-1	10	2019年 9月 5日～2019年11月21日	木	午前9時30分	—	下肢の筋力強化により、歩行速度の改善やADLの向上を目指します。ミニ講座も随時実施し、介護予防に対する意識の向上をはかります。	
14			10	2020年 1月 9日～2020年 3月26日					
15		転倒・骨折予防	デイサービスセンター カレア中野弥生町 中野区弥生町2-4-9ツナシマ第3ビル 2階	10	2019年 7月 7日～2019年 9月22日	日	午前10時	あり	カレアの介護予防事業のモットーは「参加なくては成果なし」、「笑顔づくりを大切に」です。好評の楽しい脳トレと音楽と太極拳などを取り入れたプログラムを実施します。
16		腰痛・膝痛対策	やよいの園 中野区弥生町3-33-8	15	2019年 9月 4日～2019年11月20日	水	午後1時	—	腰痛膝痛対策として、ストレッチや筋力トレーニングを継続的に行い、筋肉の調子を整え、生活機能全般の活性化を図ります。
17		転倒・骨折予防	南部スポーツ・ コミュニティプラザ 中野区弥生町5-11-26	10	2019年 5月 7日～2019年 7月23日	火	午後2時	—	下肢の筋力強化により、歩行速度の改善やADLの向上を目指します。ミニ講座も随時実施し、介護予防に対する意識の向上をはかります。
18	10			2019年10月 1日～2019年12月24日 ※10月22日を除く					
19	脳 鳴 (の う か つ)	南部スポーツ・ コミュニティプラザ 中野区弥生町5-11-26	10	2019年 5月13日～2019年 8月 5日 7月15日を除く	月	午後2時	—	運動と脳トレ(数数え、グーパーなど)を組み合わせた軽体操を行い、脳の活動を活発にする機会を増やします。	
20			10	2019年 9月 2日～2019年12月16日 9月16日、9月23日、10月14日、11月4日を除く					
21			10	2020年 1月 6日～2020年 3月30日 1月13日を除く					
22	脳の活性化 (測定会4回・ 運動プログラム 6回)	鷺宮スポーツ・ コミュニティプラザ 中野区白鷺3-1-13	15	2019年 5月13日から不定期	日程は個別に お知らせします		—	◆測定会 最新の機器「コグニバイク」を使って一人ずつ個別に、脳の活性化度の測定を行います。 ◆運動プログラム 運動と脳トレ(数数え、グーパーなど)を組み合わせた軽体操を、参加者全員で、行います。	
23			15	2019年 7月 8日から不定期					
24			15	2019年 9月 2日から不定期					