

令和8年度 四街道市一般介護予防事業

タッチですこやか脳チェック

タブレットを使用し、トランプカードの絵柄を見ながら「はい」や「いいえ」を選択するだけで、簡単に脳年齢や集中力・記憶力を測定できます。テスト後は、看護師よりこれからも元気に過ごすためのアドバイスを受けることができます。

【対象】市民在住の65歳以上で、認知症の診断や治療をしていない方

【会場】福祉センター3階 相談室1・2

【日程】5月～3月まで月2回
(5月と8月は1回のみ)

【時間】午前・午後ランダムで実施

【定員】4名(初めての方優先)



※日程などの詳細は市HPと市政だよりに掲載。

いきいき脳の健康講座

認知機能が測定できるファイブ・コグ検査と認知症予防についての講座を行う事業です。現在の脳の状態を知ること、今ご自身に必要な認知症予防の方法を知ることができます。

【対象】市民在住の65歳以上の方

【会場】福祉センターまたは保健センター

【日程】11月頃を予定

【定員】20名程度

※日程などの詳細は市HPと市政だよりに掲載。



フレイル予防教室

フレイル予防に必要な知識を身に付けながら、楽しく仲間づくりもできる教室です。6回で1コースになっており、栄養や口腔ケア、認知症や社会参加についてなどを学ぶことができます。

【対象】市民在住の65歳以上の方で下記の条件に当てはまる方

- ・医師から運動制限を受けていない方
- ・要支援・要介護認定を持っていない方
- ・全6回参加できる方
- ・フレイル予防教室に参加したことがない方

【会場】Ⅰ期・Ⅲ期 保健センター
Ⅱ期 わろうべの里

【日程】6回で1コース 3コース実施
Ⅰ期：9～10月
Ⅱ期：11月～12月
Ⅲ期：1月～2月

【時間】10時～12時

【定員】20名程度

※日程などの詳細は市HPと市政だよりに掲載。
(日程や会場は変更する可能性あり)

～参加者の声～

- ・本当に楽しかった。これからはここでできた友達と体操に参加する。
- ・今後のためになる教室だった。たくさんのお話を学べてよかった。
- ・近所の方に勧められて参加したけど、参加してよかった。



出前講座

高齢者の方が集まる団体に、市の職員や歯科衛生士、栄養士などが伺い、講義や実技を行います。内容は介護予防に関することなどで、申し込み時にご希望を伺います。出前講座のメニューは、市HPで確認することができます。(週いち貯筋体操の紹介、クイズで学ぶ認知症、社会参加で介護予防など)



スマイルボランティア事業

スマイルボランティア事業は、高齢者の介護予防や生きがいづくりが目的の事業です。登録施設でボランティアをすることでポイントが貯まり、ポイントに応じて交付金等(年間最大5,000円)を受け取ることができます。

【対象】市民在住の65歳以上で、要支援・要介護認定を受けていない方

【活動内容】市内の登録している高齢者施設や図書館、保育施設での掃除や消毒などの軽作業、お茶出しや食事の配膳・下膳の補助、レクリエーションの補助や芸能披露など



～自身の介護予防のため、地域や施設の活性化のために
できることから始めてみませんか?～

お問い合わせ先：四街道市社会福祉協議会
ボランティアセンター
電話：043-421-6300

週いち貯筋体操

週に1回実施会場へ集まり、負荷の調整ができるバンドを手足に付けて運動を実施します。要支援や要介護1・2の方でもできるレベルの体操で、歌を歌いながら7種類の体操を行います。週に1回継続して行うことで筋力の低下を防ぎ、いつまでも元気に住み慣れた地域で生活を続けていけることを目指しています。現在(令和8年4月時点)、市内47か所で実施しています。近くに通える場所がない場合は、団体を立ち上げることもできます。

見学や参加をご希望の方は、お問い合わせください。
チラシや市HPを確認し、直接見学していただくことも可能です。



何かに参加したいと思っているが、
何から始めたらよいか分からない
方は、高齢者支援課や地域包括支援センターへお気軽にご相談ください。

