

一般介護予防事業等の一覧

区分	事業名	対象者	事業内容	問い合わせ先
通いの場をつくりまします	介護予防教室	おおむね65歳以上の高齢者等	月1回、公民館などで、自宅のできる体操・栄養バランス・お口の体操や認知症予防など、介護予防センター職員が講話や実技を行い、健康づくりや地域づくりを応援します。	岡山市ふれあい介護予防センター
	あっ晴れ！もも太郎体操 (体操取り組み、団体の立ち上げ支援)	市民 (5人以上)	身近な場所で週に1回以上「あっ晴れ！もも太郎体操」に取り組む通いの場の立ち上げを支援します。5人以上のグループをつくり、介護予防センターにご連絡いただくと、介護予防センター職員が全3回体操の講習に伺います。講習後はDVDを使用して、みなさまで体操に取り組んでいただきます。	岡山市ふれあい介護予防センター
	ふれあい・いきいきサロン	地域の高齢者等	身近な地域でのつながりづくりや、楽しく生きがいを持って過ごせる集いの場の立ち上げを支援します。(茶話会、レクリエーション等)	岡山市 社会福祉協議会
	老人クラブ	60歳以上の方	明るい長寿社会をつくるため、高齢者の知識と経験を生かし、生きがいと健康づくり、社会参加活動などを行っている自主的な組織です。	岡山市 老人クラブ連合会
	認知症カフェ	市民	認知症の人とその家族、認知症に関心のある人、認知症に対して不安を抱いている人など誰もが気軽に参加できる集いの場所として「認知症カフェ」を開催しています。	岡山市高齢者福祉課
サポート・担い手・支え手になることを応援します	生涯活躍就労支援事業	おおむね55歳以上の方 (要登録)	意欲あるシニアが、これまで培った知識や経験を生かし、生涯現役で活躍し続けられるよう、「生涯かつやく支援センター」にて就労先の紹介や定着支援を行っています。	生涯かつやく支援センター
	認知症サポーター養成講座	市民	地域や職域・学校などで認知症の基礎知識について、またサポーターとして何ができるかなどについて学ぶ講座です。	ふれあい公社 地域包括支援課 岡山市高齢者福祉課
	あっ晴れ！もも太郎体操サポーター養成講座	市民	「あっ晴れ！もも太郎体操」に取り組んでいる団体の活動の支援(体操や体力測定の補助、レクリエーション等)、イベントの運営支援やフレイル健康チェックの補助等で活躍していただけるサポーターを養成します。	岡山市ふれあい介護予防センター
	支えるみんなの活動講座	市民	高齢になっても住み慣れた地域で自分らしく暮らしていけるよう身近な地域での支え合い活動(ちょっとしたお手伝いやご近所の居場所づくり等)について学ぶ講座です。	岡山市 社会福祉協議会

一般介護予防事業等の一覧

区分	事業名	対象者	事業内容	問い合わせ先
介護予防の相談事業	シニアのための健康相談	※1 (予約制)	高齢者の低栄養予防や転倒予防など、健康づくりに関する相談を面接および電話で行っています。	岡山市保健所・保健センター
	アドバイス訪問	65歳以上の高齢者 (要介護の方を除く)	専門職に相談する機会がない方の日常生活の困りごとについて、介護予防センター職員がご自宅に訪問し、ご本人の状態やご自宅の環境などを考慮してアドバイスをを行います。	岡山市ふれあい介護予防センター
	もの忘れ相談会	おおむね65歳以上の高齢者等(予約制)	もの忘れ・認知症のことについての悩み相談を専門職が行っています。	岡山市地域包括支援センター
	フレイル対策事業	おおむね65歳以上の高齢者等	薬局など地域の身近な場所でフレイル健康チェック(心身の虚弱度チェック)を実施しチェックの結果に応じて専門職がアドバイスをしています。	岡山市ふれあい介護予防センター 岡山市地域包括ケア推進課
その他	ほっ♥と安心相談室	市民 専門職	病院を退院してからのこと、在宅医療や介護などのサービスや制度について相談に対応します。また、地域の医療・福祉資源の情報提供や岡山市内病院の地域連携室の在宅移行退院調整の支援も行います。	岡山市地域ケア総合推進センター
	定期講座 在宅医療と人生会議のすすめ	市内にお住いの方 またはお勤めの方	住み慣れた地域で医療や介護を受けながら、自分らしく生活できる「在宅医療・介護」について、どのようなことが出来るか学ぶ講座です。	
	出前講座 在宅医療と人生会議のすすめ	※2	住み慣れた地域で医療や介護を受けながら、自分らしく生活できる「在宅医療・介護」について、どのようなことが出来るか学ぶ出前講座です。	
一般介護予防事業等の問い合わせ先 一覧				

※1 65歳以上の市民の方で、BMI20以下、または過去半年以内に体重が2kg以上減少した方

※2 参加予定者が15人以上で、市内に拠点を置く岡山市内の会場・駐車場を確保できるグループ

