

# 奈井江町の介護予防事業

1) 高齢者の体力づくり教室(3ヶ月コース筋トレ)

2) ひまわりクラブ～地区を巡回して実施



**閉じこもり予防が大事！**

(運動、口腔、栄養改善、うつ・認知症・閉じこもり予防の要素を入れて)

3) 介護予防講演会

4) 各種運動指導事業

5) ボランティア育成

6) 訪問指導

