

渋谷区の 介護予防 事業一覧表

	対象となる方の健康状態の目安			弱
	元気 健康	外出や生活に 多少の困難がある	総合事業対象・要支援 ※ 基本チェックリストで対象とされた方	
フレイル を知る	フレイル予防フェア ・ フレイル予防キャラバン			
	フレイル健康チェック			
運動 関連の 事業	シブヤスポーツナビ			
	元気すこやか 運動講座	健康はつらつ運動講座	介護 サー ビス から の 卒 業	
	高齢者健康トレーニング教室			
	自宅のできる運動（動画・オンライン）			
	ダイヤモンド体操			
栄養・口腔 関連の 事業	お口のアンチエイジング教室 口腔ケア事業（出張講座） 		短期集中予防サービス アクシブ	
	渋谷区保健所の栄養教室・栄養相談			
社会参加 関連の 事業	元気すこやか 文化講座	健康はつらつ文化講座	訪問型・通所型サービス 生活支援サービス	
	シブカツ			
	渋谷ハチコウ大学 ハチコウ大学クラブ活動			
	ふれあい・いきいきサロン シニアクラブ			
	しぶサーチ ・ ハチさんポ			

運動に取り組む

健康はつらつ 運動講座

初心者も簡単に取組める
運動プログラムを
区内各所で実施



初心者
向け

元気すこやか 運動講座

より活動的な
運動プログラム
かなみの杜・渋谷



元気
高齢者

高齢者健康 トレーニング教室

転倒防止、筋力の
維持・向上のための
マシントレーニング



初心者
向け

栄養・口腔

お口のアンチ エイジング教室

口腔機能検査で
現状を把握



初心者
向け

若返る ダイヤモンド体操

渋谷区のご当地体操
区内施設で実施
動画も配信中



初心者
向け

自宅でできる運動 動画・オンライン運動

好きな運動を自分の
ペースで取り組む
グループの体操にも



自宅で

シブヤ スポーツナビ

渋谷区で実施される
スポーツ関連情報の
ポータルサイト



栄養教室・栄養相談

管理栄養士による
様々なテーマの教室や
個別相談を実施



元気
高齢者

社会参加に取り組む

健康はつらつ 文化講座

区内15か所で実施
脳トレ、工作、手芸など
講座内容は月替わり



初心者
向け

元気すこやか 文化講座

より専門性のある
文化講座



元気
高齢者

地域・社会資源検索システム

しゅーち

趣味の活動グループや
ボランティア活動を
見つけて参加



ハチさんぽ

歩く、脳トレ、イベント参加
でポイントがたまる。
健康&ポイ活習慣



ポイント

シニアクラブ

地域の仲間と
生きがいのある
毎日を送る



初心者
向け

ふれあい いきいきサロン

多くの方に
参加してもらいたい
地域の居場所



初心者
向け

シブカツ!

経験・能力を生かす機会
新たな学びの場を提供



元気
高齢者

地域のために 活躍できる

・ボランティアセンター
☎6452-5065

・シルバー人材センター
☎5465-1876

元気
高齢者

日常生活の課題を解決する

短期集中予防 サービス アクシブ

未来を変える
90日のチャレンジ



要支援
事業対象

通所型サービス (デイサービス) 訪問型サービス (ホームヘルプサービス)

お近くの地域包括支援
センターまで、ご相談
ください。

要支援
事業対象

フレイルを知る

フレイル予防 イベント

楽しみながらフレイルを
学びきっかけに!



フレイル 健康チェック

デジタル技術を活用して
楽しみながら健康チェック

