

## ずっと元気！らくらく体操教室

運動

食

団地

特定健診

健康づくり

認知症予防

介護予防

サポーター

その他

## 事業の概要

65歳以上の要介護認定を受けていない高齢者が、運動指導員の資格を持つ講師から指導を受ける。

また、14回の教室のうち1回は口腔機能の向上について、1回は栄養改善についての講義や実技等も行う。

## 事業内容

- ずっと元気！らくらく体操教室(H20～)
  - 市内6箇所の会場(各会場30人定員)で運動指導員から指導を受ける
  - 3か月間週1回合計14回を1コース、年2コース
  - 1回・13回目に 体力測定
  - 2回～14回目に 運動機能の向上を目的とした自宅でも行えるプログラム
  - 1回ずつ 栄養改善・口腔機能向上の講話・実技を行う
  - 参加延べ人数 3,833人

## 事業効果

- 握力、30秒イス立ち上がり、5m歩行で、体力向上が見られた。

## その他

- 参加者の固定化傾向があるので、新規参加者を増やしたい。