

健康長寿に係る先進的な取組事例(概要版)

はつらつ運動教室

事業概要

平成18年度より、健康運動指導士の指導により養成した介護予防ボランティア(はつらつリーダー)により市内各地の体操教室を自主運営していただき、週1回の地元に着した会場での教室を開催している。

また、委託により体力測定を行い、経年ごとの結果分析等から効果を検証している。

事業内容(参加者数・予算等)

- 参加者数・予算
614人、824万円
- 介護予防ボランティア(はつらつリーダー)の養成
平成18年度の事業開始より、健康運動指導士によるボランティア育成を実施(現在90人が登録)
- オリジナル体操を題材にした体操教室(通年、週1回)
市内28箇所の会場を介護予防ボランティア(はつらつリーダー)が自主的に運営している。
- 体力測定(7月～11月)
全会場の参加者について事業効果分析と個人の目標設定を目的に体力測定を実施
- 見える化
各自の記録を集計。個人記録の分析結果を本人に提供するとともに、全体の傾向を口頭にて説明
- はつらつリーダースキルアップ講座
全リーダーを対象にスキルアップ講座を実施

事業効果

- 9年間のデータから、運動機能の向上又は維持の傾向が見られた。
- 地域づくりと併せて実施していることで、介護予防の意識が地域に浸透しつつある。

その他

- 参加者の拡大、新規会場の開設が課題である。