

健康長寿に係るイチオシ事業(概要版)

スリム UP 運動教室

事業概要

約3か月間、週に一度集まり、ウォーキングを中心としたトレーニングを実施。ストレッチ、筋トレ、ロコトレなど運動の基本を学び、その後の運動習慣の定着やウォーキンググループの育成を目指す。

事業内容(参加者数・予算等)

- 参加者数・予算
25人程度、206,580円
- 自主的なウォーキングと記録(12月～2月)
各自自由にウォーキングして記録
健康チェックと歩数を記録カードに記入し保健センターに毎月提出
- 【新型コロナウイルス感染拡大防止への対応】
 - ・自宅でできる筋トレ、ストレッチ、ロコトレに関するリーフレットの配布
 - ・市のホームページにて自宅でできる健康体操、ストレッチを公開
 - ・自宅で継続できるよう、トレーニング記録ノートを配布
- 記録の分析(教室終了時)
教室開始時と最終日の体組成・ロコモ度等を比較する
自身の目指す目標にどれだけ近づけたか、振り返る

事業効果

- 家にこもりがちで、運動機会がない層へ向けて社会参加を促すことができる。
- 運動習慣の定着・歩数の増加と、それに伴う体重の減少、運動機能の向上。
- ウォーキングリーダーとしての役割を獲得できる。

その他

- 参加者を拡大することが課題である。
- 30歳～50歳代の参加者が少ない。