

介護予防だより

新 健やかプログラム参加者を募集します

体力測定と健康に関するアンケートから、各参加者に適した運動メニューを作成します。「運動習慣がなく、これから始めたい人」、「現在の運動の状態を定期的に測りたい人」等どなたでもご参加ください。

● 事業参加のメリット ●

筑波大学の研究成果を基盤としたエビデンスに基づいた運動プログラムを提供。スマホから健康に関するコラムや美味しくヘルシーなレシピの紹介等健康に役立つ情報を発信。毎月の取組・目標の達成状況を実績レポートとして提供します。

事前評価

- ・運動可否判定
- ・体力テスト・体組成測定・ライフスタイルアンケート実施
→一人一人に合わせた個別プログラム作成のため事前評価を実施します。

プログラムの作成

- ・分析シート・目標シート作成
→体力テストやアンケート結果から筋トレ内容や目標の歩数等が記載された分析・目標シートをお一人ずつ作成します。

プログラムの実施

目標シートのプログラムをご自宅で開催していただきます。月に1回、老人福祉センターまたはお近くのローソン、ミニストップのロッピーからデータを送信。月に1度、老人福祉センターで指導者と一緒に筋トレを実施します。

評価

- ・実績レポート(月1回)
- ・体力テスト&運動プログラムの見直し(3か月後)
3か月後に再度体力テストを実施し、分析シートの出力や運動プログラムの見直しを行います。

○対象 おおむね65歳以上の市内在住者

※提供する運動プログラムは、上体起こしや腕立て伏せ程度の運動強度のものとなります。

○定員 各クール30人計60人(抽選) ○実施期間 10月～令和7年3月



タニタの活動量計 を一人一台お渡し！

活動量計を常に携帯し、歩数や筋トレの実践を記録します。



スマホアプリで 運動を見える化！

スマホやPCからログインし、自分がどのくらい運動できているかを確認できます。

● 申込みスケジュール

9月

- 9月3日(火)～15日(日)に老人福祉センター(西町草刈10番地5 ☎55-1804)へお申込みください。
- 9月18日(水)から受講決定者に電話(☎55-1804)で順次連絡します。
- 9月26日(木)までに老人福祉センターで参加可否判定のアンケートにお答えいただき、参加可能な人に活動量計をお渡しします。

10月

説明会 10月8日(火) 体力測定 10月11日(金)

※時間等詳細は、受講決定者に個別にお伝えします。

以降月1回程度の講座あり

問 長寿介護課 地域支援係 (☎95-0191)

