

介護予防だより

問 長寿介護課 地域支援係 ☎95-0191

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、タニタと筑波大学のエビデンスに基づき、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によるエビデンスに基づいた運動プログラムを提供
スマホに健康に関するコラムや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

事前評価

- ・ 体力テスト ・ 体組成測定
- ・ ライフスタイルアンケート ・ 運動可否判定 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体力年齢や筋トレや有酸素運動の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実施していただきます。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です。

○定員 30人(抽選)
○実施期間 10～3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
計測します。

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。

9月

- 9月1日(火)～11日(金)に申込みフォームまたは老人福祉センター(西町草刈10番地5 ☎55-1804)へ申込み。
- 9月18日(金)から順次申込者に結果をハガキで通知。



▲申込みフォーム

10月

説明会：10月 7日(水) 13時30分～15時
体力測定：10月14日(水) 13時30分～15時
講座：10月28日(水) 10時30分～11時30分
以降毎月第4水曜日の10時30分～11時30分

