

地域出前型げんきあっぷ教室

元気な高齢者を対象に、体力増進を図り、また運動習慣を身につけて、いつまでも元気ですごしていただくために、自主活動グループに運動指導員を派遣し、介護予防のための運動指導や、体力測定等を行う教室（1回あたり休憩も含めて120分以内です。）を実施します。

【派遣対象団体】 ※営利を目的とした団体には派遣できません。

堺市内に在住する高齢者の自主活動グループで以下の条件を満たすグループ

- 10名以上30名までのグループ ○ 駐車場を1台分確保できること
- 65歳以上の高齢者がグループの半数以上いること
- 実施する場所（地域会館等）を堺市内で確保することができるグループ
- 実施場所は、両手を広げて他者と当たらない程度の広さであること

【実施メニュー】

Aメニュー：運動指導

- ・運動機能の向上を目的として、筋力・バランス能力・柔軟性などの体力を向上させる運動プログラムや、認知症予防として関西大学との連携事業で作成した「堺コッカラ体操」など、グループのご希望にあわせ運動指導を行います。

Bメニュー：体力測定と結果返し

- ・運動を行うきっかけや運動継続に向けた動機付けを行うことを目的として体力測定を実施します。測定結果に加え、介護予防に関する運動の講話や運動指導も行います。
- ・Bメニューは1回目が体力測定、2回目が結果返しと運動指導となり、2回で1セットとなります。測定内容は①筋力 ②柔軟性 ③バランス能力 ④歩行能力を実施します。

★新メニュー追加

Cメニュー：堺市いきいきかみかみ百歳体操 **DVD プレゼント**

- ・皆様が楽しくいつまでも生き生きとした生活を送られることを目的におもいを使った体操や、口の体操を毎日続けることができるよう指導します。

【利用可能回数】

年間の利用可能回数は、1グループにつき以下のとおりです。

- ① AまたはCメニュー（運動指導）のみ：年間3回まで
- ② Bメニュー（体力測定と結果返しの2回で1セット）：年間1セットまで
- ③ AまたはC+Bメニュー：AかCメニュー年間1回 + Bメニュー年間1セット

【利用料】 無料

【申し込み手続き等】

- ・裏面申込書にて長寿支援課へ郵送もしくはFAXにてお申し込みください。
 - ・派遣調整のため、希望日の1ヶ月前までにお申し込みください。
- ※日程が重複した場合、調整させていただく場合がございますのでご了承ください。

申込期間：令和7年4月1日（火）から令和8年2月27日（金）

実施期間：令和7年5月1日（木）から令和8年3月31日（火）

問い合わせ 〒590-0078

堺市堺区南瓦町3番1号 堺市健康福祉局 長寿社会部 長寿支援課

電話番号：228-8347 F A X：228-8918

