

地域出前型げんきあっぷ教室

元気な高齢者を対象に、転倒予防、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回あたりの時間は、休憩も含めて120分程度です。）を実施します。

【派遣対象団体】

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
- 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、両手を広げても他者と当たらない程度の広さであること
- 駐車場を1台分確保できること

※営利を目的とした団体には派遣できません。

【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・柔軟性などの体力の諸要素を包括的に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。

また、事業終了後もグループが継続して取り組めるプログラムを実施します。

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。
詳しくは、長寿支援課へお問合わせください。



【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+Bメニュー：A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6年4月1日（月）から令和7年2月28日（金）

実施期間：令和6年5月1日（水）から令和7年3月31日（月）

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 FAX：228-8918