

小山市

【事業の名称・プログラム区分】

事業の名称：シニア元気あっぴ塾サポータークラス事業（平成 19 年度）

プログラム区分：一般高齢者施策（介護予防活動支援事業）

1 本事業の特徴

・事業概要

シニア元気あっぴ塾の中から希望者を募り、シニア元気あっぴ体操を地域に広めるボランティア（サポーター）育成をする。将来的にトレーニング指導を主体的に行うことが出来る専門的知識と技術を備えた“指導員”“準指導員”の育成を行っていく。

・特徴的部分等

意欲・技術等によって、「サポーター」「準指導員」「指導員」の3つに階層化している。なかでも、筋力トレーニングに関する基礎知識を学び実践する「準指導員」と、トレーニングの実践と指導を行う「指導員」は、資格試験を導入し、トレーニングにおける安全確保や指導レベルの維持向上を図っている。

2 自治体の概要

・人口、高齢化率、特定高齢者数

高齢者筋力トレーニング事業参照

・圏域数、地域包括支援センター数等

高齢者筋力トレーニング事業参照

3 事業の体制づくり

・直営（担当課）or 委託（委託先事業者）

委託により実施。（エコまちづくりフォーラム株式会社）

・事業従事者

保健師、運動トレーナー、トレーニング補助

・会場

小山市文化センター小ホール

・対象者の選定方法

医師等から運動制限をされていない、おおむね 60 歳以上のもの

・事業の周知方法

広報・健康のしおりに掲載、いきいきふれあいセンター、老人クラブおよびシルバー大学（OB 含む）での周知、体躯指導員への勧奨

・送迎の有無

なし

・費用

1,000 円／年度

・ボランティアとの連携等

4 事業の実施状況

- ・実施期間、回数、1回当たりの時間

実施期間：通年
回数：月1回（計12回）
1回当たりの時間：2時間半

- ・参加者数※₁
登録者数 142名

	サポータークラス		人数
	文化センター	その他	
4月	27（金）		75
5月	18（金）		64
6月	22（金）		70
7月	27（金）		72
		30（月） 三郷市交流	39
8月	24（金）		60
9月	14（金）		54
10月	19（金）		48
11月		11（日） 体操体験講座	484
	29（木）		36
12月	20（木）		47
1月	18（金）		—
2月	15（金）		—
3月	14（金）		—
合計	12回	2回	1,049
	14回		

- ・プログラム内容等

全体トレーニングで行うシニア元気あっぴ体操をベースに、トレーニングの基礎知識をテキストと実践で学んでいる。
参加者の見本になる姿勢や動きができるよう、サーキットトレーニングを取り入れ、自主トレーニングで活用できるようにしている。

5 事業の評価・課題

- ・事業の効果

〈評価方法〉

- ✓ 体力測定（片足立ち、スクワット、上体起こし、プッシュアップ、握力）
- ✓ アンケート
- ✓ 登録者数
- ✓ 資格試験受験者数、準指導員数

〈結果〉

- ・ 終了後のフォローアップ
参加者が希望する限り、終了ということではなく参加できる。

※ …平成 19 年 12 月現在

問合せ先	小山市保健福祉部健康増進課 ☎0285-22-9522 FAX0285-22-9535
------	--