

## 筋力向上トレーニング事業

運動

食

団地

特定健診

健康づくり

認知症予防

介護予防

サポーター

その他

## 事業の概要

インストラクターによる軽体操やストレッチ、筋力トレーニングを実施した。トレーニング修了後は自主トレーニング等により運動習慣の継続を促す。

また、経験の長い参加者には自主グループの結成と自主的な運動の継続を促す。

## 事業内容

- 筋力向上トレーニング事業「はつらつ筋力アップ教室」(H17～)  
インストラクターによる軽体操やストレッチ、筋力トレーニングを実施  
気軽に実行しやすい「はつらつウォーキング教室」を追加  
修了後に、自主グループの立ち上げの支援  
修了者に対し、施設内の運動機器を自由に利用できる「利用証」の発行  
会場の借用や傷害保険の加入方法、講師の紹介等の支援  
平成23年度参加延べ人数 1,218人  
平成23年度施設運動機器利用延人数 2,606人

## 事業効果

- 5グループの自主グループが発足
- 新規の参加者が増加

## その他

- 運動施設の利用者数は年々増加している