

いきいき元気！ふじみパワーアップ体操

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

高齢者の健康と体力の向上を目的に、町会等高齢者の生活圏域内に地域体操クラブの創設と運営の支援を行う。

「ふじみパワーアップ体操」の指導とクラブ運営に当たるパワーアップ・リーダー（以下、「リーダー」）の養成講座を開催し、活動支援を行う。

事業内容

- 健康長寿のためのパワーアップ・リーダー養成（H18～）
パワーアップ・リーダー養成講座（週1回×15回）
平成24年度までに129人のリーダーを養成
パワーアップ体操地域クラブ開設講座を実施
- パワーアップ体操地域クラブ支援（H18～）
代表者会議、合同研集会、全体交流会、ステップアップ講座を実施
個別クラブごとの研修会、体力測定会を実施
- ふじみパワーアップ体操映像テキスト制作（H24）
市制40周年記念として映像テキストを作成

事業効果

- パワーアップ・リーダー養成講座（平成20～24年度）の体力測定の結果、参加当初と講座終了時で5種目全てにおいて維持～向上が示された。

その他

- 使用できる会場の有無によるクラブの偏在、定員オーバーで参加できない住民が出る、リーダー数の伸び悩みなどが課題である。