

## 健康長寿に係る先進的な取組事例(概要版)

### 健康体力づくり事業 バランスDE若さアップ

#### 事業概要

厚さ2cm、幅4cm～12cmまでの5本のスティックを使用した運動プログラム。曲に合わせて有酸素運動で楽しみながらバランス力をつけることをメインとし、姿勢に対する意識を高める。

#### 事業内容（参加者数・予算等）

- 専門指導員の配置  
健康福祉部健康づくり支援課に専門指導員を1名配置  
(平成27年度までは体育課所管事業)
- 「バランスDE若さアップ」講座の開催（平成23年度からの継続事業）  
【平成28年度開催計画】
  - ・ 3クール（1クール：全6回、3会場）
- 予算額
  - ・ 平成27年度 2,412千円
  - ・ 平成28年度 2,387千円

#### 事業効果

- 自身の筋力低下等の自覚  
この講座に参加したことで自身の筋力やバランス力が低下していることを自覚したという意見も多く、自分の体と向き合う機会となっている。
- 筋力トレーニング、ストレッチ運動に対する意識の高揚  
受講者アンケートを見ると、殆どの参加者が継続受講を希望すると回答しており、講座を通じて、筋力トレーニングやストレッチ、体幹トレーニングに対する意識の高揚が図られている。

#### その他

- 男性と若年層の参加者を増加させることが課題となっている。