

高齢者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

事業内容

- 空館となった保健センター分館にウエイトトレーニングマシン、有酸素運動危機等を配置し、常設の介護予防事業の拠点会場とした。
- 年3期(1期/3コース)実施
1コースの開催回数は24回(3か月間)
- 24回の事業修了者を対象としたフォローアップ事業を実施
 - ・ やわらかいボールを使用した健だま運動教室(2か月 8回)
 - ・ 事業の空き時間を活用したフリートレーニング時間の設定

参加者数

- 延べ8,753人(H22年度)

事業効果

- 事業終了時の体力測定結果(H22年度)
すべての測定項目でトレーニング効果が現れている。
 - ・ 柔軟性 12.5%アップ
 - ・ 10メートル速歩 30.0%アップ など
- 事業終了後のアンケート結果では、満足度や介護予防啓発度が高い事業であることが伺える。