

令和3年度市町村における「健康長寿に係るイチオシ事業」

市町村名

飯能市

1 事業名(タイトル)

バランスDE体幹アップ講座

2 事業概要

新型コロナウイルス感染症拡大の影響により、外出の自粛や新しい生活様式の実践をしなければならず、屋内で過ごす時間が長くなっている。

そうした環境では、運動量が低下しやすく、健康を維持していくためには、意識的に運動をしていくことが大切であると考え、新しい生活様式の中でも継続して行うことのできる運動の知識を提供し、実践するきっかけを作ることに主眼を置いた。

なお、本講座は前年度に開催した「CORE活バランス講座」を、感染症対策のため1時間30分程度に短縮して再度プログラムを組んだ講座であり、ストレッチ・筋トレの内容を自宅でもより実践しやすいものに見直した。新たなプログラムでは、管理栄養士による「栄養講座」及び参加者全員の体組成測定も実施し、自身の身体のことを知ってもらう機会を提供した。

実施にあたっては、専門指導員1名を配置し、「バランススティック」という運動器具

■第1回バランスDE体幹アップ講座

日時：令和3年10月30日（土） ①10：00～11：30 ②13：30～15：00

令和3年11月6日（土） ①10：00～11：30 ②13：30～15：00

令和3年11月13日（土） ①10：00～11：30 ②13：30～15：00

■第2回バランスDE体幹アップ講座（予定）

日時：令和4年2月5日（土） ①10：00～11：30 ②13：30～15：00

令和4年2月19日（土） ①10：00～11：30 ②13：30～15：00

令和4年3月5日（土） ①10：00～11：30 ②13：30～15：00

令和4年3月19日（土） ①10：00～11：30 ②13：30～15：00

※①午前の部と②午後の部で各回15名定員

■プログラム

①ウォーミングアップ5分

②基本ステップ15分

③ストレッチ10分

④筋トレ10分

⑤有酸素運動20分

⑥クールダウン5分

⑦栄養ミニ講座10分

3 参加者数

207人

備考 予定、延べ人数

4 予算

13千円

備考 通信運搬費

5 事業効果等

(1) 参加者の増加

ホームページ、飯能ご当地アプリ、地区行政センターだより、前年度までの参加者への個別通知等で周知を行ったところ、定員を超える申込があった。申込方法は、窓口、電話、FAXに加え、新たに電子申請を導入することで、24時間申込受付を可能にした。

なお、土曜日開催にすることで「働き盛り世代」の参加を図り、午前・午後の選択制とすることで、参加しやすい環境を整えた。。

(2) 健康増進の効果（アンケート結果）

■満足度（5段階評価）

平均満足度：4.4（5：59%、4：26%、3：15%、2及び1：0%）

■市の情報を得る方法

①地区行政センターだより（54%）、②市ホームページ（16%）、③飯能ご当地ア

■講座全体について良かったこと（複数回答可）

①1時間30分程度の講座時間（29%）、②午前・午後の選択制（20%）、③土曜日開催（16%）、④電子申請による申込（13%）、⑤3回という回数（11%）

■管理栄養士による栄養講座（複数回答可）

①あって良かった（32%）、②ためになった（23%）、③もう少し聞きたかった（17%）、④興味がわいた（14%）、⑤面白かった（7%）

■感想や要望

- ・講座への参加で生活にメリハリが出た。
- ・体幹アップと栄養講座のセットで得した気分。
- ・運動不足のため、3回でもとても良かった。
- ・バランスを鍛えるにはとてもいい器具だと思った。

(3) 健康づくりに対する意識の高揚

新型コロナウイルスの影響で、運動量の低下が懸念される中、運動の知識や実践するきっかけを提供する講座を実施したことで、健康づくりに対する意識の高揚が図られ、満足度の高い講座となった。

6 その他(課題等)

「男性」及び「働き盛り世代」の参加者増を図り、土曜日開催とし、電子申請において24時間申込受付を実施したが、「無興味層」参加増のため引き続き検討が必要である。

7 写真・グラフ等



【講座全体について良かったこと】<複数回答>

