

H26年度事業概要

筋力アップトレーニング

1 参加者

- ・10期生 108名
(教室 H24. 11～H25. 9)
(自主活動 H25. 10～H26. 6)
- ・11期生 103名
(教室 H25. 10～H26. 7)
- ・12期生募集 120名予定
市内4会場5コース
(教室 H26. 10～H27. 4)

2 事業内容

- ・筋力トレーニング教室を9(6)か月間実施(週1回)
- ・自宅でもトレーニング実施
- ・個別プログラムの作成
- ・会場 11期生 4コース(市内3会場)
12期生 5コース(市内4会場)
- ・修了後は自主会場で トレーニング継続

3 効果検証

- ◆事業開始前及び修了時 : 体力年齢の変化
アンケート調査
- ◆国民健康保険の医療費データの比較
(運動群⇔対照群)
- ◆毎月 : 体組成測定(体重、筋肉率、体脂肪率)

4 主なスケジュール(H25. 10～H26. 7 11期生教室) (H26. 10～H27. 4 12期生教室)

- 4月～ 7月 11期生トレーニング
(6月:体力測定、7月修了式)
- 7月～ 12期生参加者募集
- 8月 12期生申込開始
- 8月～10月 筋トレ健康診査
- 10月～ 4月 12期生トレーニング
(9月:体力測定、4月修了式)
- 3月～4月 12期生体力測定
12期生の効果検証

