

地域の仲間で楽しく体操！
スポーツインストラクターが直接指導！



まちでフィットネス

スタート編

おおむね 65 歳以上の参加者で構成される市内のグループに対し
健康指導を行うスポーツインストラクターが全8回運動指導を行い
グループに合った運動メニューを提供します

インストラクターによる指導終了後はグループ自身で楽しく運動を続けていきましょう！

対象団体の要件：①～⑥のすべてを満たす団体

- ① おおむね65歳以上で構成される団体
- ② みんなで健康づくり(介護予防)のために運動したいと思っているが、どんなことをやったらいいかわからない団体
- ③ 会場を用意できる団体
- ④ 新規に運動を週に1回程度、実施する意思がある団体
- ⑤ インストラクターによる指導終了後も運動を継続して活動する意思がある団体
- ⑥ 定員に満たない場合、新規メンバーを受け入れる意思がある団体

	実施内容
1回目	・オリエンテーション ・体力測定、運動の実技指導 ・参加者同士の意見交換・交流 参加者の体力に合わせた運動メニューを検討
2回目 (1回目よりおおむね1週間後)	・体力測定の結果返却 ・運動の実技指導 団体用のメニューを実施 ・参加者同士の意見交換・交流 運動メニューについての参加者の感想・意見など
3回目、4回目 (前回よりおおむね1週間後)	・運動の実技指導 団体用のメニューを実施 ・参加者同士の意見交換・交流 参加者の役割分担などを検討
5、6回目 (前回よりおおむね)	・団体用のメニューを実施 ・参加者同士の意見交換・交流

1 週間後)	参加者が中心となり実施するための実施の流れの確認 継続していくために必要なことなどの確認
7 回目 (6 回目よりおおむね2週間後)	・団体用のメニューを実施 (参加者が中心に実施をして、助言を中心にする) ・参加者同士の意見交換・交流 参加者が中心となり実施をしての意見・感想など
8 回目 (7 回目よりおおむね2週間後)	・団体用のメニューを実施 (参加者が中心に実施をして、助言を中心にする) ・参加者同士の意見交換・交流 参加者が中心となり実施をしての意見・感想など 継続をしていくために必要なことなど ・アンケートの実施

費用

インストラクター派遣は無料(市が負担)
会場使用料は団体が負担



内容

運動の実施は約 1 時間程度で、休憩を含めた1回あたりの実施時間は2時間程度

申し込みから実施までの流れ

- ① 団体より高齢者支援課へ申込みの連絡をする
高齢者支援課にて団体の要件を確認の後、申込み書類を記入
(※インストラクターによる指導を開始したい日の1か月前までにお申込みください)
↓
- ② 高齢者支援課がインストラクターと連絡調整
(※インストラクターとの調整により、ご希望の日時に沿えないこともあります)
↓
- ③ 運動指導の実施(8回)
↓
- ④ 高齢者支援課から団体へ連絡
終了後3~6カ月を目途に事業後の活動についてお伺いします



お申込み・お問い合わせ

習志野市役所 高齢者支援課

電話:047-451-1151(代表) (内線508、318)

FAX:047-453-9309

