



茨城県龍ヶ崎市 平成30年9月 定例記者会見資料【事業報告】

## ～高齢者の健康管理を専門のインストラクターが指導～ 3年目を迎えるスポーツクラブで介護予防『いきいき運動講座』が好評

スポーツ健幸日本一を目指す龍ヶ崎市では、**スポーツクラブで専門の器具を使った運動や栄養管理指導等を専門のインストラクターが教える介護予防事業『いきいき運動講座』を開催**。今年度も平成30年10月1日から講座がスタートします。

本市では、介護予防事業として「介護予防運動」・「栄養管理」・「口腔ケア」などの各種事業を市独自で個別に取り組んできましたが、講師や会場の確保など課題もありました。

そこで、個別に取り組んできた各種事業3項目をバランスのとれた健康増進メニューとして一体的に展開するため、我が国でも進めている民間活用を検討した結果、講座運営を**民間企業の知識やノウハウ、施設などを活用できるよう市内にあるスポーツクラブ『榊ルネサンス』に業務委託**し、平成28年度から本講座をスタート。スポーツクラブを地域資源と捉え、活用することで効果的な介護予防策を参加者に習得してもらう内容になっています。

講座では、健康づくりにスキルの高いインストラクターの指導のもと、スポーツクラブの充実した運動器具や施設が利用可能で、これまで『榊ルネサンス』で培ったノウハウから開発されたプログラムであることから「健康のために毎年参加したい」（昨年度参加者）といった声もあり、定員超えで抽選になる程、大変好評を得ています。

さらに、この講座で習得したメニューを参加者自らが実践をして、継続して健康維持に取り組んでもらうことも目的の一つしており、ある一定の期間をおいて実践の結果をインストラクターが検証し、指導するカリキュラムも設けています。

本市では、『市民の健康づくり』という観点で、スポーツクラブの理念や目的と共通する部分も大きいことから、お互いの役割をきちんと認識・共有し合いながら、「WIN - WIN」の協力体制のもと、様々な視点により市民の健康増進策を今後も展開する予定です。

■日 時	平成30年10月1日(月)～12月17日(月)の毎週月曜日・平成31年3月4日(月) 午前コース:午前10時～11時30分 午後コース:午後1時30分～3時 ※定員は各コースとも25名
■場 所	スポーツクラブルネサンス竜ヶ崎ニュータウン(所在地:龍ヶ崎市小柴5丁目2-2)
■対象者	市内在住のおおむね65歳以上の方
■資 料	講座開催チラシ

担当課

龍ヶ崎市 健康づくり推進部 健幸長寿課 地域包括支援センター  
担当者:古谷・佐藤・糸賀(ふるや・さとう・いとが)  
連絡先:0297-62-8686(直通)