

～令和8年度 元気アップ教室事業説明書～

1.教室の目的

家に閉じこもりがちで身体機能が低下しつつある高齢者が、定期的に外出し運動する習慣を身に着けることができるようとするもの

2.委託事業所(要件)

- ・高齢者への指導経験があるインストラクターやトレーナーなどを配置し、必要時個別対応が可能であること
- ・筋力トレーニングや有酸素運動など介護予防に効果的なトレーニングを行なうことができる施設であること
- ・「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023の身体活動・運動を安全に行うためのポイント」を参考にサービスを提供できること

3.委託料と利用者自己負担

利用者1人1回あたり

- ・委託料 1,330円
- ・利用者自己負担額 200円程度（会場使用料等として）
※自己負担額については、事業所で金額は決定してよい

4.実施内容

- ・各事業所のトレーニングメニューを実施（マシントレーニングなど）
- ・日誌の確認
- ・評価の実施（初回、12回目）

5.実施回数

週に1回×12回 ※1回あたり1時間程度

6.注意事項

令和8年度の元気アップ教室の実施は、令和8年3月に開催予定の佐世保市議会の議決をもって、実施の決定を行いますので、ご了承ください。