

きらっと元気教室について (事業所向け)

令和8年2月24日(火)
佐世保市長寿社会課

👉✨ 内容 ✨👉

1. きらっと元気教室とは
2. きらっと元気教室の概要
3. 出張型きらっと元気教室とは
4. 委託契約について

新

1. きらっと元気教室とは

佐世保市では、
サービス・活動C（短期集中予防サービス）を

「きらっと元気教室」

とよんでいます。

サービス・活動C（短期集中予防サービス）の位置づけ

サービス・通所型サービス	従前相当サービス	サービス・活動A (多様な主体によるサービス・活動)		サービス・活動B、 サービス・活動D（訪問型のみ） (住民主体によるサービス・活動)	サービス・活動C (短期集中予防サービス)	その他
		指定	委託			
実施手法	指定事業者が行うもの（第1号事業支給費の支給）		委託費の支払い	活動団体等に対する補助・助成	委託費の支払い	
想定される実施主体	● 介護サービス事業者等 (訪問介護・通所介護等事業者)	● 介護サービス事業者等以外の多様な主体 ● (介護サービス事業者等)		● ボランティア活動など地域住民の主体的な活動を行う団体 ● 当該活動を支援する団体	● 保健医療に関する専門的な知識を有する者が置かれる団体・機関等	これらによらないもの (委託と補助の組み合わせなど)
基準	国が定める基準※1を例にしたもの		サービス・活動の内容に応じて市町村が定めるもの			
費用	国が定める額※2（単位数）		サービス・活動の内容に応じて市町村が定める額			
	額の変更のみ可	加算設定も可				
対象者	● 要支援者・事業対象者	● 要支援者・事業対象者 ● 継続利用要介護者		● 要支援者・事業対象者 ● 継続利用要介護者 ※ 対象者以外の地域住民が参加することも想定	● 要支援者・事業対象者のうち、目標達成のための計画的な支援を短期集中的に行うことにより、介護予防・自立支援の効果が増大すると認められる者	
サービス内容（訪問型）	旧介護予防訪問介護と同様* * 身体介護・生活援助に該当する内容を総合的かつ偏りなく老計10号の範囲内で実施することが求められる	● 高齢者が担い手となって活動（就労的活動を含む。）することができる活動 ● 介護予防のための地域住民等による見守りの援助の実施 ● 高齢者の生活支援のための掃除、買い物等の一部の支援*を行う活動 など * 市町村の判断により老計10号の範囲を越えてサービス・活動を行うことも可能 ● 通院・買い物等の移動支援や移送前後の生活支援（原則としてB・Dでの実施を想定）			● 対象者に対し、3月以上6月以下の期間を定めて保健医療に関する専門的な知識を有する者により提供される短期集中的なサービス	
サービス内容（通所型）	旧介護予防通所介護と同様* * 運動器機能向上サービス、入浴支援、食事支援、送迎等を総合的に行うことが求められる	● 高齢者が担い手となって活動（就労的活動を含む。）することができる活動 ● セルフケアの推進のため一定の期間を定めて行う運動習慣をつけるための活動 ● 高齢者の社会参加のための生涯学習等を含む多様な活動を支援するもの ● 住民や地域の多様な主体相互の協力で行う入浴、食事等を支援する活動 など ● 送迎のみの実施				
支援の提供者	国が定める基準による		市町村が定める基準による			
	訪問型:訪問介護員等 サービス提供責任者 通所型:生活相談員、看護職員 介護職員、機能訓練指導員	● 地域の多様な主体の従事者 ● 高齢者を含む多世代の地域住民 ● (有償・無償のボランティア)		● 有償・無償のボランティア ● マッチングなどの利用調整を行う者	● 保健医療専門職	

サービス・活動C（短期集中予防サービス）とは

🌻 対象者自身が自身の生活機能の低下等について自覚をもち、介護予防に**意欲的に**取り組めるように支援すること。

🌻 対象者がしたい又はできるようになりたい生活行為を**具体的な目標**として明確化すること。

🌻 サービス終了後も引き続き活動や参加が維持されるよう、**地域の通いの場やインフォーマルサービス**等への参加に結びつくよう支援すること。

「きらっと元気教室」の目指すところ



介護予防

(要介護状態となることを
できる限り防ぐ)



「セルフマネジメント」
(自分の健康は自分で管理)
を身に着ける

自立支援

(自分自身の身の回りの
ことを自分でできるように
する)

利用終了後も地域の中で
いつまでもその人らしい生活
ができるように支援



セルフマネジメントとは？

【セルフマネジメント】

- 🌻 自己管理能力
- 🌻 一定の状態を維持させ、さらに良い方向へ発展させていくこと
- 🌻 自分の精神状態や健康状態を安定させ、よりよい状態になるように改善を図っていくこと

高齢者のセルフマネジメントでは…

- ・自分自身に興味を持つ
 - ・自分の可能性に気づく
- ➡ **自信** となるように支援を行っていく

セルフマネジメントを身に付けてもらうために・・・

きらっと元気教室の内容は

①面談

②自宅でもできる運動メニュー（つるかめ体操等）

※対象者に合った運動メニューをお願いします

③セルフマネジメントシートの活用

を主体としています

セルフマネジメントシートとは

セルフマネジメントシート

氏名 [Redacted] No [Redacted] 頁 3

目指したい3か月後の生活
一人での生活ができて周りから迷惑をかけない生活をする事

そのために1か月間頑張ること
週一だけ最近まで会はずと話事は少ないけど、たのしみもあるように

この目標（↑）のために、自宅で、自分で、毎日取り組むこと（＝セルフマネジメント）

日付	曜日	体調	1	2	3	4	できたこと・できなかったこと	日記・感想
			呼吸体操	足こぎ	手こぎ	身体体操		
目標回数・水準 =>								
2/26	金	○	10分	10	10	10	目標、各10分ずつ	朝から雨で家でゆっくり体操を、
27	土	○	10	10	10	10	午後よりゆっくりしてやる。	土曜日はゴミ出し日、週一の家の掃除もあり疲れる
28	日	○					今朝休み	髪が耳にわかりかたに行くと帰りは髪が耳にわかりかたに行くと帰りは髪が耳にわかりかたに行くと帰りは
3/1	月	○	10	10	10	10	頑張ってる	昨日体操を休んだので今日は
2	火	○	○	○	○	○	さくら会で頑張る	今日はさくら会に頭体操、器用な運動家先生方の指導がある
3	水	○	○	○	○	○	歯が痛くて困った	歯を取ったら歯医者に行ったらでいきり今日は歯科と思って行ったら歯医者
4	木	○	○	○	○	○	足の運動と思ひ通り町を歩く疲れた	松浦町の時計屋さんに用事で行く帰りは商店街で買物して帰る
5	金	△	○	○	○	○	あまり気がのらないうえに頑張る	今日歯科で痛いところを治療する
6	土	△	5	5	5	5	週一回だが身体運動を思ひ	土曜日は週一回の家の掃除日、昼から1時ほどする
7	日	△	休	休	休	休	少し具合が悪い	今日は休みの日にする

つるかめ体操（運動メニュー）とは

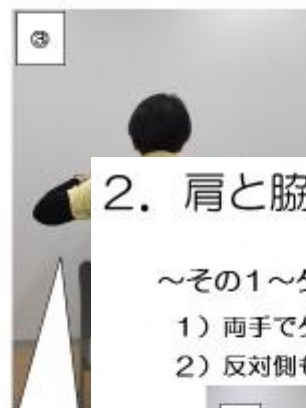
1. 腕と背中運動①

肩周りの柔軟性が上がることで、
猫背などの姿勢悪化を予防することができます

～その1～

両手を前に伸ばして、**そのままの高さで**、両肩甲骨を寄せながら、
両腕を手前に引きます。

※10回繰り返します



この姿勢
5秒間

2. 肩と脇腹の運動①

～その1～タオルを使ったやり方 ※8秒間を2回ずつ行

- 1) 両手でタオルを持って腕を上にあげて、体を左に8秒間傾け
- 2) 反対側も同じように行います

体幹の柔軟性が上がり
体が動かしやすくなります



5. 自転車こぎ運動

- 1) イスに座って、ひざを曲げたまま片足を上げます
- 2) 自転車をこぐように足を動かします
- 3) 反対の足も同じように行います

※左右5回ずつ行います

足全体を使うことで、
足が疲れにくくなります



2. きらっと元気教室の概要

「きらっと元気教室」の概要①

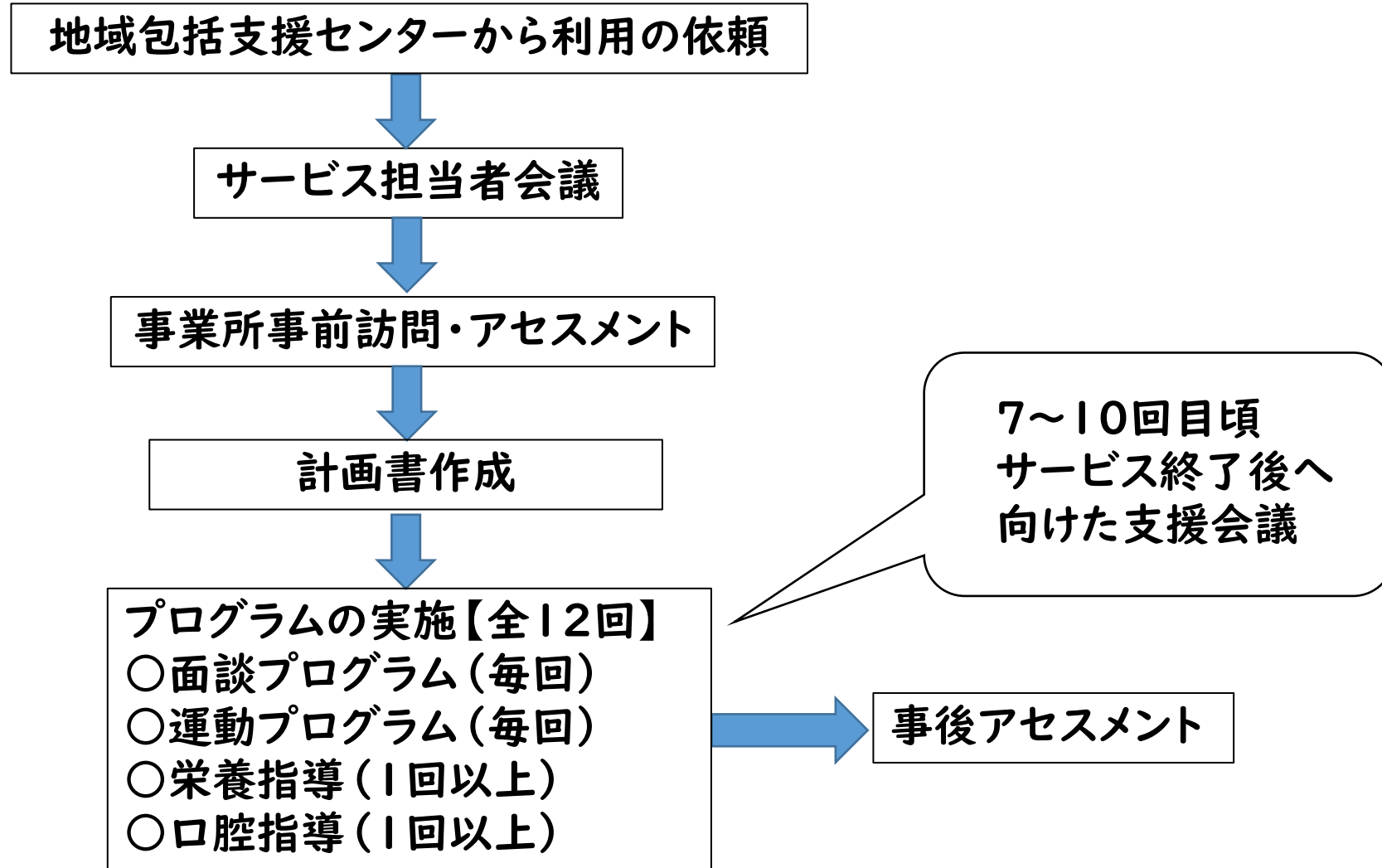
実施方法	市が第1号通所介護事業所等に委託して実施
従事者要件	保健・医療の専門職（保健師、看護師、准看護師、理学療法士、作業療法士および健康運動指導士）を中心に経験のある介護職員が協働して実施
受託料	通所1人1回あたり 5,450円 ※委託料は、令和8年3月議会に提案予定の額で確定の額ではありません。 議会の議決後に申込予定の事業所へお知らせします。
実施体制	個別、集団どちらでも可（ただし、面談は個別で実施を行う）
実施場所	きらっと元気教室を実施する場所を設ける （利用1人あたり3平方メートル以上）

※利用者へ配布するパンフレットや、ファイルなどは長寿社会課から提供します。

「きらっと元気教室」の概要②

対象者	<p>・要支援1、2または事業対象者 かつ 佐世保市民（住居地特例を除く） ➡プランナーがアセスメントをした結果、利用が必要と認められたもの</p> <p>【対象者から除外する例】</p> <p>①身体介護が多く必要な状態にある</p> <p>②医療的介入を受けることを重視される段階にある （例：ガン末期、疾患の急性期、精神疾患の内服コントロールがうまくいっていない）</p> <p>③認知機能・理解力に明らかな低下がある （例：認知症の診断がある、短期記憶障害がある）</p>
プログラム内容	<p>①面談プログラム（15～30分程度、自宅での取組み内容の確認など）</p> <p>②運動プログラム（つるかめ体操等（運動メニュー）の実技指導、自宅取組みの促し）</p> <p>③栄養・口腔の健康教育を各1回実施</p> <p>④利用7～10回目頃にサービス終了後へ向けた支援会議を実施</p>
回数	<p>事前訪問＋12回通所（週1回）</p> <p>※支援会議等で必要性があると判断した場合、24回まで延長可</p>
利用料	利用者負担なし

「きらっと元気教室」の流れ



3か月間の進行表（例）

	1か月目（身体づくり）	2か月目（応用的な取組み）	3か月目（目標達成の準備）
流れ	<ul style="list-style-type: none"> ・運動習慣の定着化 ・基礎体力の強化→筋力、柔軟性 ・ホームワークの継続 	<ul style="list-style-type: none"> ・応用的な筋トレ ・屋外歩行訓練など具体的な動作確認 ・ホームワークの継続 ・セルフマネジメントの定着 	<ul style="list-style-type: none"> ・目標の実行状況確認 ・終了後の相談・確認 ・ホームワークの継続 ・セルフマネジメントの定着
実際の内容	<ul style="list-style-type: none"> ・体力測定（初回のみ） ・目標確認、達成に向けての計画 ・運動メニューの実技指導、個別提案 ・面談 ・自宅取組み（宿題）確認 	<ul style="list-style-type: none"> ・1か月目の継続 ・課題の達成度と計画の見直し(随時) ・具体的な動作訓練 	<ul style="list-style-type: none"> ・体力測定（10回目をめどに） ・1・2か月目の継続 ・目標達成、社会参加など関係機関とのマッチング支援 ・課題の整理 ・終了後の取組み内容提案 ・支援会議への参加（10回目頃）

タイムスケジュール例① ～個別利用の場合～

10:00～	10:15～	10:30～	11:00～	11:45～	12:00
バイタルチェック ウォームアップ	面談	運動内容の確認 指導	個別運動メニュー の実施 レクリエーション等 適宜休憩	クールダウン 次回の説明	終了

スタッフ配置の目安

・利用者1名:スタッフ1名

タイムスケジュール例② ～同時に複数利用する場合～

	A氏	B氏	C氏	D氏	E氏	F氏
10:00	バイタルチェック、ウォームアップ					
10:10	運動メニューの実技指導					
10:30	面談	個別運動	個別運動・ レク	個別運動・ レク	個別運動・ レク	個別運動・ レク
10:45	個別運動・ レク	面談				
11:00		個別運動・ レク	面談			
11:15			個別運動・ レク	面談		
11:30		※1回目、3ヶ月目の 体力測定を実施する場合は、面談時 間を確保し、時間を調整する		個別運動・ レク	面談	
11:45	個別運動・ レク			面談		
12:00	クールダウン・次回説明					

スタッフ配置の目安

・利用者2～6名：スタッフ少なくとも2名

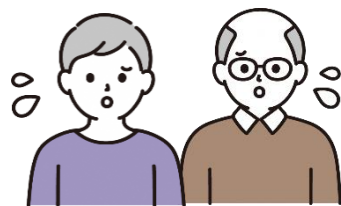
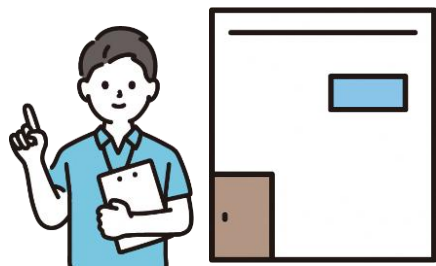
※面談時間を15分とした場合、同じ時間帯に利用できる人数は6名と計算しています

3.出張型きらっと元気教室とは

事業所職員が公共施設を 借りて教室を実施する

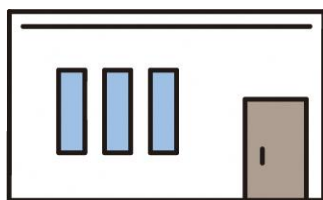


きらっと元気教室（自己所有施設）



住んでいる地域に事業所がない。
遠くまでは自分たちでは行けない。
慣れていない地域は抵抗がある。

出張型きらっと元気教室（借用施設）



近くなら自分で行けそう！
あの場所ならわかるよ！

事業所のメリット・デメリット

メリット

- ・自重を使った運動が主となるため、より自宅で行える運動を提案できる
- ・地域の公共施設で実施するため、教室終了後のイメージがしやすい
- ・自己所有施設のスペースが足りなくても公共施設を借りることで提供できる

デメリット

- ・会場の準備時間が増える（施設予約、当日の移動時間）
- ・会場使用料は委託料の中から捻出する必要がある
- ・スタッフが2名以上必要

参考) 令和7年度の実績 (R7年12月末現在)

○受託事業所: 14事業所

○利用実人数: 35名

○卒業後の状況

- ・通いの場への参加
- ・趣味活動への参加・継続
- ・自宅での運動・セルフケアの継続
- ・通所系サービスの利用
- ・2クール目の利用

など

実際の利用者の変化

外出意欲の低下により下肢筋力も低下。それに伴い転倒への不安が増強し、悪循環がみられていた。人に会うことが億劫になり友人とのランチが面倒になった。



事業所職員が本人の思いを傾聴。元気になったら〇〇したい、△△したいと
気持ちが前向きになり、運動意欲がみられるようになった。
ランチが楽しみになった。

脊柱管狭窄症や膝関節症の影響で痛みや痺れが出現。
休み休みゆっくりしか歩けない。



痛みやしびれが軽減し下肢筋力向上し自信がついた。
剪定や力仕事ができるようになった。
現在は生活支援サポーターとして地域に貢献している。

その他にも、利用者の多くが3か月の利用を通して、体力測定の結果が大幅にUP!!

受託事業所からのメッセージ



きらっと元気教室は、フレイル、プレフレイルの人を対象とするので、3か月の介入で健康の方へベクトルが向けられた時は充実感が得られます！

対象者を生活動作の視点から見る力が特に養われると思います。
その人のその時のレベルに合わせて生活の視点からリハを計画できるようになりました。

最初は体操を最後まで続けてできなかった利用者が、次第にできるようになったり、個別プログラムも自主的にするようになったりするなど、体力がついていく様子を実感でき、サービス提供者としてとてもうれしく思います！

きらっと元気教室を通して早期介入することの重要性を肌で感じています。教室を通して利用者の笑顔も多くなり、身体機能はもちろん自信がついていく姿を見ることができ本当にうれしく思いました。



4. 委託契約について

受託希望にあたり提出する書類

①きらっと元気教室意向確認書を

令和8年3月6日(金)12時までに長寿社会課に
メールもしくはURL・二次元コードから提出をお願いします。

【メール】chojyu@city.sasebo.lg.jp

【URL】<https://x.gd/IGuFT>

【二次元コード】



②元気アップ教室参加申込書

③元気アップ教室委託見積書

④その他契約に際し必要な書類(事業所ごと個別に連絡します)

②～④は、令和8年3月下旬に提出して頂く予定としています。

長寿社会課に窓口持参もしくは郵送

【郵送先】

〒857-0042 佐世保市高砂町5-1 すこやかプラザ3階
長寿社会課 元気アップ教室担当者(谷口) 行

【連絡先】

0956-24-1111(内線5325)

担当者向け説明会の開催について

受託後、担当者向けにきらっと元気教室の詳細な内容、
書類の記載方法等について説明する機会を設ける予定です。
日程等につきましては、後日お知らせいたします。