

まほろば秦野通信

平成29年5月16日

秦野市市長公室広報課

| | |
|----------------|--|
| タイトル | 参加者募集 高齢者の介護予防を推進 ポールウォーキングで健康寿命を延ばそう！ |
| When (いつ) | 平成29年6月2日(金曜日)、7月14日(金曜日)、8月4日(金曜日) 9月1日(金曜日)、10月13日(金曜日)、27日(金曜日) 計6回 |
| Where (どこで) | 秦野市総合体育館第1武道場及びカルチャーパーク内 (秦野市平沢148番地) |
| Who (だれが) | 対象者：65歳以上で次のいずれにも該当する方 ①足腰に衰えを感じている方 ②初めてポールウォーキングをする方 ③継続して参加できる方 主催者：秦野ノルディック&ポールウォーキングクラブと高齢介護課(市民提案型協働事業) |
| What (なにを) | 体力の低下が見られる高齢者でも可能な、ポールを用い、身体のバランスを整えながら行うポールウォーキングを通して、歩くことを生活に定着させ、高齢者の健康増進と介護予防を推進します。 |
| How (どのように) | 1回目と6回目の開催日に体力測定を、2回目と4回目の開催日に理学療法士によるミニ講座と個別相談を実施します。 秦野ノルディック&ポールウォーキングクラブによるポールウォーキングの指導とリハビリテーション職による参加者支援等を行います。 参加費 無料 ただし、ポールをレンタルする場合は1回につき400円 |
| Why (なぜ) | 高齢化率が高まるなか、介護を必要とする割合が高くなる後期高齢者が今後ますます増加することから、市民自らが積極的に介護予防に取り組み、健康寿命を延ばすことが重要となっています。 |
| 過去の実績 | 地域高齢者支援センターが行う介護予防教室において、ポールウォーキング事業を実施しました。(開催場所：東公民館、北公民館、南が丘公民館の各公民館周辺及び東海大学内) |
| 今後の取り組み | 体力測定の結果による効果検証を行います。 平成29年度末には、市内外でポールウォーキングの活動する人の交流を行い、同時に教室参加者の継続状況を確認します。 |
| 問い合わせ | 福祉部高齢介護課 担当：諸星 電話0463(82)7394 |