

パワーリハビリ教室事業について

1 パワーリハビリ教室事業について

パワーリハビリ教室では、要介護認定を受けていない65歳以上の高齢者を対象に、専用マシンを用いて、軽い重りでゆっくりと運動を行う教室を開催している。また、マシンの指導については、島田市シニアサポーター協議会（シニアトレーニング指導員養成講座等 修了者）が行っている。

運動の機会を提供することにより介護予防を推進するとともに、シニアサポーターがマシントレーニングの指導を行うことにより高齢者の支え合い体制づくりの推進を図っている。

2 パワーリハビリ教室の現状

(1) 実施状況

- ①会場 プラザおおるり トレーニングルーム、夢づくり会館 体力づくりの部屋、六合教室（幼保連携型認定こども園エルフのゆめ 分園）
- ②定員 各コース10～12名
- ③回数：1期あたり20回を2期行う（20回×2期×14コース）

| コースと定員 | | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|--------|----|----|----|----|----|----|
| おおるり | 午前 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 |
| | 午後 | 12 | 12 | 12 | | 12 |
| 夢づくり | 午後 | | | | 12 | 12 |
| 六合教室 | 午後 | | 10 | 10 | 10 | |



(2) 実施回数と参加者数の推移

| | 令和2年度 | 令和3年度 | 令和4年度 (見込み) | 令和5年度 (計画) |
|---------|-------|-------|----------------|---------------|
| 実施回数（回） | 196 | 319 | 560 | 480 |
| 参加者数（人） | 74 | 163 | 246 | 276 |

・令和2年度及び令和3年度は、新型コロナウイルス感染症の影響により、実施回数・参加者数ともに大幅に減少した。

3 今後の方向性

(1) コース数の変更について

シニアサポーターの人数が減少している状況を踏まえ、令和5年度はコース数を14コースから12コースに削減して実施する。

令和5年度は、養成講座の実施日時を変更し、シニアサポーターの養成を重点的に行う。

(2) 教室の周知について

おおるり会場に比べ、他の2会場への応募が少ない。地域包括支援センターの職員を対象とした体験会の実施や、LINEを活用した広報等、より多くの方の目に留まるよう周知する。