

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サポーター養成講座等 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 保健福祉センターはなみずき シニア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×12コース)

| コースと定員 | | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|--------|----|----|----|----|----|----|
| 保健センター | 午前 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 |
| | 午後 | 12 | 12 | | | 12 |
| 夢づくり | 午後 | | | | | 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3年度 | 令和4年度 | 令和5年度 | 令和6年度 (見込み) |
|----------|-------|-------|-------|----------------|
| 実施回数 (回) | 319 | 560 | 480 | 560 |
| 参加者数 (人) | 163 | 233 | 276 | 372 |

※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

令和5年度は各コース定員を超える申し込みがあったため、令和6年度は教室数や定員数を増員してニーズに合わせた教室運営を実施していく。

- ・コース数：保健福祉センター木曜午後教室、金谷水曜午後教室の合計2コースを新設する。
- ・定員数：保健センター、六合教室の各コース定員を2名ずつ増員する。