

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の修了者）が行っている。

運動の機会を提供することによる介護予防を推進するとともに、シニアトレーニングサポーターがマシン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 保健福祉センター教室（シニアトレーニングルーム）

金谷教室（かなうえる・集会室） ※令和6年10月（下半期教室）から

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
保健福祉センター	午前	14	14	14	14	14
	午後	14	14		14	14
金谷教室	午後			10		10
六合教室	午後		12	12	12	



※令和6年度は、保健福祉センター、金谷教室の合計2コースを新設した。また、保健センター、六合教室の各コース定員を2名ずつ増員した。

※金谷会場は、「夢づくり会館」から「かなうえる」への移転に伴い、マシンの台数に合わせて定員数の見直しを行った。（1コース12人→10人）

(2) 実施回数と参加者数の推移

	令和4年度	令和5年度	令和6年度	令和7年度 (見込み)
実施回数（回）	560	472	560	600
参加者数（人）	233	276	363	384

3 今後の方向性

- ・保健福祉センター会場：マシン1台を更新する予定
- ・金谷会場（かなうえる）：マシン1台を導入する予定（4台→5台）
：教室数を1コース新設する予定