

春日市健康運動トレーニング事業業務仕様書

1 事業の目的

本事業は、市民が運動の正しい方法を学び、運動の習慣化を行うことで、健康の保持増進及び介護予防に取り組むことができるよう支援することを主な目的とする。

2 業務運営に関する基本的な考え方

春日市健康運動トレーニング事業実施要綱（以下「要綱」という。）の規定に基づき実施すること。

- (1) 個人の身体状況及び体力度にあった運動指導を行い、運動習慣化を身につけるための支援を行うこと。
- (2) 特に、高齢者を対象とした介護予防に力を入れた事業運営を行うものとし、介護予防の効果が得られるような指導に努めること。
- (3) フレイルに関する普及啓発や、特に身体的フレイルの予防に関する取組みを行うこと。
- (4) メタボリックシンドロームに着目した生活習慣病の予防改善を行うための運動指導に力を入れて実施すること。
- (5) 運動指導及び監視業務、管理事務業務、企画運営などにあたって、発注者と事前に内容などについて十分に協議し、円滑で効果的かつ安全な運営に努めること。
- (6) 発注者の養成したボランティアの活動の場として提供及び協力を行うこととし、必要に応じ、活動に対する指示や助言等の支援に努めること。
- (7) 個人情報保護を徹底すること。

3 業務期間

令和6年4月1日から令和9年3月31日まで

4 業務場所

春日市いきいきプラザ内（春日市昇町1丁目120番地）
いきいきルーム及び市が認める場所

5 開室日、時間等

- (1) 開室時間
月曜日～金曜日 午前8時30分から午後5時まで
土曜日 午前8時30分から正午まで
- (2) 閉室日
ア 日曜日
イ 国民の祝日に関する法律（昭和23年法律第178号。以下「祝日法」という。）第2条に規定する国民の祝日
ウ 祝日法第3条第3項の規定による休日
エ 12月28日から翌年1月4日まで
オ 8月13日から8月15日まで

ただし、特に必要と市が認めるときは、閉室日、閉室時間等を変更する場合がある。

6 業務従事者の要件

次の(1)から(3)のいずれかに該当する資格を有する者とし、かつ(4)から(7)の全てに該当する者であること

- (1) 健康運動指導士、健康運動実践指導者、保健体育教諭、理学療法士、作業療法士、ヘルスケアトレーナー、スポーツプログラマー又はそれらと同等の資格を持つ者
- (2) J A F A等が認定するフィットネスインストラクターライセンス又はそれと同等の資格を持つ者
- (3) 保健師、看護師又はそれと同等の資格を持つ者
- (4) 高齢者の運動指導実績がある者とし、心肺蘇生法（C P R）を習得している者
- (5) 介護予防及び生活習慣病予防の理論を学び、医学的、運動生理学等の基礎知識を習得している者
- (6) 体力度に応じた個別運動指導や楽しく効果的な集団運動指導等、様々な運動メニューを提供し、指導することができる技術を習得している者
- (7) 運動機器を使用した運動指導の方法や、運動機器の日常の点検、管理の方法等について習得している者

7 管理責任者の要件

業務従事者のうち1名を管理責任者とする。管理責任者の要件は、次の全ての項目に当てはまる者とする。

- (1) 「6 業務従事者の要件」の(1)に該当する資格を有する者
- (2) 5年以上の運動指導の実績がある者
- (3) 高齢者を対象とした運動指導の実務経験があり、介護予防事業としての指導業務を、円滑かつ効果的に遂行することができる者
- (4) 業務の企画、運営、評価等を円滑かつ的確に実施することができ、職員の指導・監督業務を遂行することができる者

8 業務従事者の配置基準

業務従事者の配置人数等については、業務を安全かつ効果的に運営をすることができるよう配慮して定めることとする。

- (1) 業務時間内は、業務従事者を最低2名はいきいきルーム内に常駐させること。
なお、必要に応じて業務従事者の配置を増やすこと。特に、平日の午前中は利用者が多いため、運動指導や安全管理体制に支障がない人員を配置すること。
- (2) 管理責任者は、週3日（終日勤務）以上の勤務を行うこと。管理監督及び指導業務を行い、業務が円滑に実施できるような配置とすること。
- (3) 管理責任者の変更は、病休や退職等の特別な理由があり、かつ、受注者からの申し出があった場合のみ認める。

9 業務従事者の服務規則

業務従事者は、次に挙げる内容に十分留意して業務に従事すること。

- (1) 品性を保ち、規則等を守り、利用者に対して親切かつ丁寧に接すること。
- (2) 業務に必要な知識を十分に習得するよう努めること。
- (3) 当施設の備品及び機器の取り扱いに万全を期し、管理を徹底すること。また、施設内及び備品等が不潔、不体裁とならないよう清掃及び整理整頓に配慮すること。
- (4) 受付及び運動カルテの受け渡し等を行う際には、個人情報の保護に留意すること。

10 委託に関する一般的事項

委託する一般的事項は、次のとおりとする。

- (1) 施設の効率的な業務内容及び委託概要については、発注者と事前に十分に協議し、円滑で効果的かつ安全な運営に努めること。
- (2) 受注者は、本業務を第三者に再委託をすることはできない。ただし、事前に発注者の承諾を受けた場合を除く。
- (3) 受注者が、本業務の一部を第三者に実施させる場合は、受注者の責任及び費用において行うものとし、第三者の責めに帰すべき事由により生じた損害、損失、増加費用等については、受注者の責めに帰すべき事由により生じた損害、損失、増加費用等とみなして、受注者が負担するものとする。
- (4) 受注者は、本業務に係る公的財産（機器等の物品並びにシステム等の知的財産）を他へ持ち出し、閲覧または情報提供を行ってはならない。

11 業務内容

- (1) 個別運動指導に関する業務
運動機器等を利用した個々の体力度にあった効果的な運動指導や相談等を行うこと。
- (2) いきいきルーム内フリースペースでの少人数レッスンに関する業務
利用者が気軽に参加できる運動プログラムを企画し、過去2年の実績（内容及び回数）と同等程度、実施すること。
- (3) 集団運動指導に関する業務
以下に掲げる集団教室を実施すること。
なお、発注者と協議の上、教室の企画及び実施を行うこと。
 - ア 60歳以上を対象としたプログラム
通年実施 3教室／週以上（1回あたり90分程度）
 - イ 70歳以上を対象としたプログラム
通年実施 3教室／週以上（1回あたり90分程度）
- (4) その他の運動指導事業に関する業務
 - ア 体力測定事業 年4回以上
 - イ 特別企画事業 自主開催
実施計画書を実施日の1ヶ月前までに発注者に提出し、発注者の許可を得ること。
- (5) 入退室管理システムに関する業務
利用者や教室参加の登録等に関し、入退室管理システム等を利用し、適切に管理及び運用すること。
- (6) 利用者のサービス調整に関する業務
必要に応じ、発注者や地域包括支援センター等と連携し、利用者に関するサービス調

整を行うこと。調整に際し、地域ケア会議等が開催される場合は、担当講師又は利用者状況を把握している者が出席すること。

(7) 安全点検及び施設管理に関する業務

ア 常設の運動トレーニング機器の整備、点検業務を行うこと。

① 日常の点検は適宜行うこと。

② 年1回、全ての運動トレーニング機器に対し、保守点検を実施し、点検結果報告書の提出を行うこと。

イ 管理施設内の日常の点検を行うこと。

ウ 管理施設の開錠と施錠の管理を行うこと。

(8) 清掃業務に関する業務

ア 管理施設内の清掃、消毒、整理整頓を行うこと。

イ 常設の運動トレーニング機器、備品等の清掃、整理整頓を行うこと。

(9) 実績・評価等に関する業務

事業に関する業務報告書を下記12に定めるとおり作成及び提出すること。

(10) 利用者負担金の徴収及び収納

受注者は、発注者が所有する自動券売機を用い、以下の業務を行うこと。

ア 利用者負担金の徴収

受注者は、事業参加に伴う利用者負担金の徴収を行うこと。

なお、徴収業務に係る釣銭の準備及び動産総合保険への加入等を行うこと。

イ 利用者負担金の収納

受注者は、前号で徴収した利用者負担金を収納し、1ヶ月分をまとめて翌月末までに発注者へ納付すること。また、1ヶ月分の利用者負担金の合計等を記載した書面及び収納金額の証明書類（券売機の売上票（原本）等）を、発注者へ提出すること。

(11) 介護予防ボランティアポイント制度施設利用券に関する業務

春日市介護予防ボランティアポイント制度実施要綱（平成29年7月告示第185号）第6条の規定に基づき発行する施設利用券（以下「利用券」という。）に関する業務は以下のとおりとする。

ア 利用券の使用

利用券は、券面に記載の有効期限内に限り、要綱第8条に規定する利用者負担金において使用できることとし、要綱第8条第2項の規定に基づき、利用券1枚当たり50円の減額又は免除することができる。

受注者は、使用した利用券の回収及び差額の徴収を行い、自動券売機を用いて利用者負担金の精算を行うこと。

イ 利用料の請求

受注者は、前項の規定に基づき減額又は免除を受けた利用料に係る請求書を作成し、当該請求に係る利用券の原本を添付して発注者へ請求すること。

なお、請求金額は、利用券1枚当たり50円に添付の枚数を乗じ算定すること。

ウ 利用料の支払い

発注者は、前項の請求書を受領した日から30日以内に、当該請求金額を受注者へ支払うものとする。

(12) 関連事業に関する業務

当事業に関連する介護予防教室（運動【転ばん塾・おたっしゅ塾】）業務に関し、必要に応じ、申込及び相談の受付、参加者との連絡調整等の協力支援を行うこと。

また、発注者の養成したボランティアの活動の場として提供及び協力を行うこととし、必要に応じ、活動に対する指示や助言等の支援を行うこと。

さらに、フレイル予防に関する取組みを積極的に行うこととし、必要に応じ、保健事業の部署と連携及び協力を行うこと。

12 提出物

- (1) 業務報告書（日報）
1日の利用者状況統計(時間別・年代別・性別)・事業内容・連絡事項等を記載した報告書を作成し、発注者に翌月初めまでに提出すること。
- (2) 月間報告書（月報）
1ヶ月の利用者状況統計(年代別・性別)・事業内容・連絡事項等を記載した報告書を作成し、発注者に翌月初めに提出すること。
- (3) 年間業務報告書
年間の利用者状況統計(時間別・年代別・性別)・事業内容・事業評価及び課題分析等をまとめた年間業務報告書を作成し、翌年5月末日までに冊子（3部）及び電子データにて発注者へ提出すること。
- (4) その他の提出物
ア 新規登録者名簿（翌月末日までに提出）
イ 職員勤務シフト表（計画表は前月末日まで、実績表は翌月末日までに提出）
ウ ルーム内レッスンプログラム表（内容変更時に提出）

13 その他の業務

- (1) 遺失物・拾得物の処理・保管業務
施設内で遺失物及び拾得物を発見した場合は、適切に保管及び処理を行うこと。
- (2) 苦情、要望への対応
利用者や発注者民からの苦情、要望については、適切に対応するものとする。必要に応じて、発注者との連絡及び協議等を行い、速やかな対応に努めるものとする。
- (3) 防災避難訓練等への参加
発注者が行う防災訓練等への積極的な参加を行うこと。

14 安全体制及び損害保険

- (1) 安全体制
安全体制マニュアルを作成し、緊急時に速やかな対応が実施できるよう研修等に努めること。
- (2) 損害保険
業務履行に当たって生ずる損害賠償請求または求償行使に備え、損害賠償責任保険に加入すること。また、加入後の保険証書の写しを発注者へ提出すること。
- (3) 附則事項
事故等が生じた場合には、発注者への事故報告並びに保険会社等への速やかな連絡を行い、

親身で適切な対応を行うよう心がけること。

次に掲げる事項の場合は、受注者の損害賠償の対象となる。

ア 受注者の故意又は重大な過失によるもの。

イ 受注者の注意義務を怠ったことによるもの。

ウ 施設や設備の整備不良等が原因であり、整備点検等の事前実施により回避できたと思われるもの。

その他、事故の原因や過失割合などが不明なものについては、発注者と受注者が協議の上、決定するものとする。

(4) (3)に挙げる以外の理由による傷害事故の場合は、市民活動災害補償制度（愛称・ふれあい保険）等で傷害補償として対応する。

※市民活動災害補償制度とは、活動中に不測の事故が発生し、指導者・参加者自身がケガ等を負うことになった場合に、補償金（見舞金）を支払う制度のことをいう。

(5) 本人の運動中の故意、又は、本人の疾患等に起因するもの場合には、市民活動災害補償制度の対象にはならない。

(6) 特別企画事業（イベント等）でスポーツ保険等の加入が別途必要であると判断される場合には、個人負担で保険加入することを条件として事業参加を認めるものとする。

15 検査及び支払

- (1) 本業務に係る委託料の支払は月払いとし、別に定める基準に基づく金額を支払うこととする。
- (2) 契約書第11条の検査に関し、受注者は、前記12(2)の規定に基づき月ごとに業務報告書を発注者に書面で提出し、その都度発注者の確認を受けること。
- (3) 契約書第12条第1項の請求は、前項に定める確認を受けた後、支払区分に応じてそれぞれ行うものとする。ただし、前項の規定に基づき確認した結果、本仕様書に定める業務の履行に不備が認められ、その対応に関し発注者が相応の業務を負担した場合は、その業務に相当する委託料の減額又は調整を行う場合がある。

16 費用の負担

業務履行に関する必要な費用の負担は、下記の別表に掲げるとおりとする。

なお、別表に定める事項で疑義がある場合又は別表に定めのないものについては、発注者と受注者が協議の上、決定する。

17 実施困難時の対応

- (1) 天災、法令変更その他の発注者又は、受注者のいずれの責めにも帰すことのできない事由（以下、「不可抗力」という。）が発生した場合は、受注者は発注者の指示に従い、又は、受注者が対応し得る措置等を取り、不可抗力の影響を最小限にするよう努めなければならない。
- (2) 不可抗力に起因して本仕様書に定める業務従事者の配置人数や業務内容等に変更が生じた場合は、受注者は、その内容及び程度の詳細を記載した書面をもって発注者に通知するものとする。
- (3) 発注者は、前項の通知を受けたときは、不可抗力による影響等を考慮した上で、その内容

等を確認し、発注者と受注者が協議の上、不可抗力の判定、委託料の変更等を決定するものとする。

- (4) 不可抗力に起因する休館等の期間における業務従事者について、原則として、前記 8 (1) の規定に定める人数を配置することとする。ただし、発注者が特別の事由があると認めるときは、この限りでない。
- (5) 不可抗力に起因して一定期間の休館等となった場合には、利用者に対して、媒体等の提供や助言（作成を含む）により在宅での取組みを啓発することで、身体機能低下の予防に努めることとする。

18 知的財産権の帰属

- (1) 本業務の遂行の過程で得られた発明、考案、意匠、著作物その他一切の成果にかかる特許、実用新案登録、意匠登録等を受ける権利及び当該権利に基づき取得する産業財産権並びに著作権（著作権法第 27 条及び第 28 条の権利を含む。）その他の知的財産権は、すべて受注者に帰属する。
- (2) 発注者は、前項に係る成果物について、本契約の目的を達する範囲に限り、別に定める委託料に追加する費用を支払うことなく成果物を利用することができる。

19 その他

本業務仕様書に定めのない事項については、必要に応じて発注者と受注者が協議の上定めるものとする。

(別表)

項 目		受注者	発注者
人件費	給与（直接・間接人件費）・報償費	○	
使用料	会場使用料及び賃借料 （いきいきプラザ内施設に限る）		○
	コピー機及び印刷機の使用料 （いきいきプラザ内における使用に限る。）		○
役務費	公共料金 （電気料・上下水道料・NHK 受信料・電話料）		○
	損害賠償保険・傷害補償保険	○	○
	郵便料	○	
需用費	施設の維持管理・修繕料		○
	備品修繕費（パソコン維持管理等を含む）	※ 1	○
	消耗品費（救急物品費及び清掃用消耗品費を含む）	○	※ 2
	広報用ちらし印刷費・ホームページ管理費		○
	施設清掃用の備品		○
管理運営費	管理運営、職員研修等に関する経費	○	
事務経費	事業報告書作成費、事業計画等に関する経費	○	

※ 1 パソコンに関し、受注者の不注意その他責めに帰すべき事由があった場合の故障等
に関しては、受注者の負担とする。

※ 2 救急用物品のうち、A E D 及び担架は、発注者が準備、設置を行う。

令和7年度
春日市健康運動トレーニング事業業務
年間報告書

< 年間業務報告書 目次 >

1. いきいきルーム利用実績	
・ 新規登録者 前年差	P 3
・ 新規登録者 年齢別	P 4
・ 利用者数 年齢別	P 5
・ ルーム利用者数	P 6
・ ルーム内レッスン	P 7 ～ P 8
2. 高齢者のための運動教室	
・ 受付の流れ	P 9
・ 出席率	P10～P11
・ 評価	P12
3. 体力測定会	
・ 開催実績	P13
4. その他	
・ マシンメンテナンス	P14
5. まとめ	P15

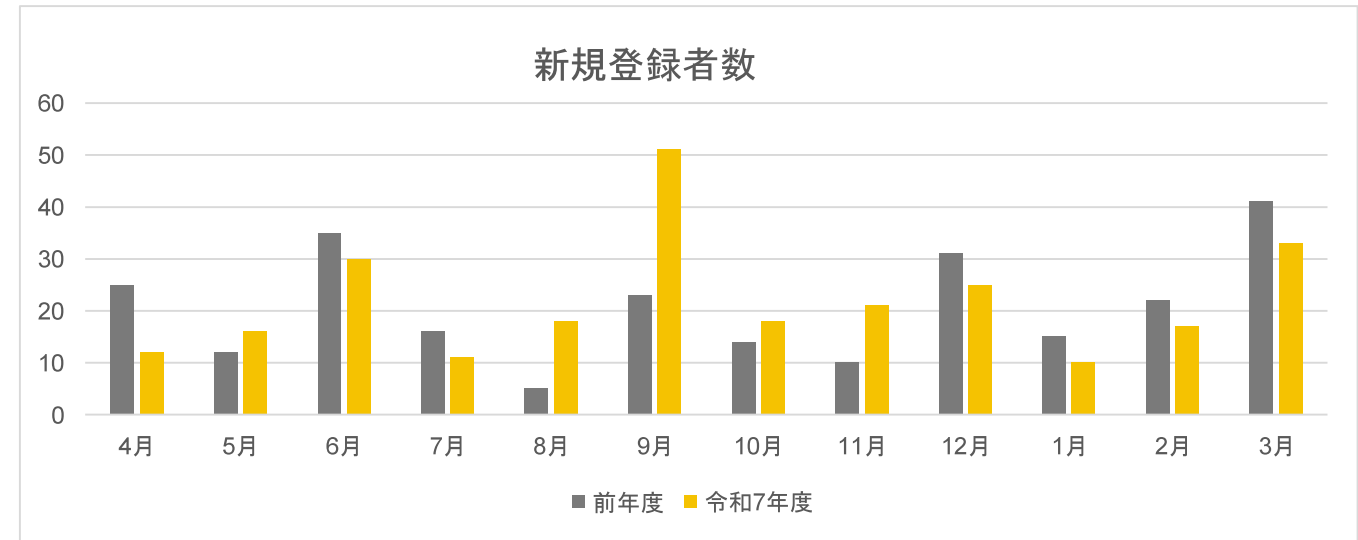
1. いきいきルーム利用実績

新規登録者数

◆新規登録者数 前年差

①新規登録者数

	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	上期	下期	計
前年度	25	12	35	16	5	23	14	10	31	15	22	41	116	133	249
令和7年度	12	16	30	11	18	51	18	21	25	10	17	33	138	124	262
60歳未満	2	0	1	2	1	5	4	3	0	0	0	3	11	10	21
60歳～64歳	3	1	2	1	5	2	3	4	3	3	2	2	14	17	31
65歳～69歳	3	5	5	4	6	13	2	5	4	1	5	8	36	25	61
70歳～74歳	1	5	8	1	4	14	5	6	7	4	1	5	33	28	61
75歳～79歳	2	3	8	2	1	12	4	2	7	2	3	10	28	28	56
80歳～84歳	1	2	6	1	1	5	0	1	3	0	4	3	16	11	27
85歳以上	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	2	2	0	5	5



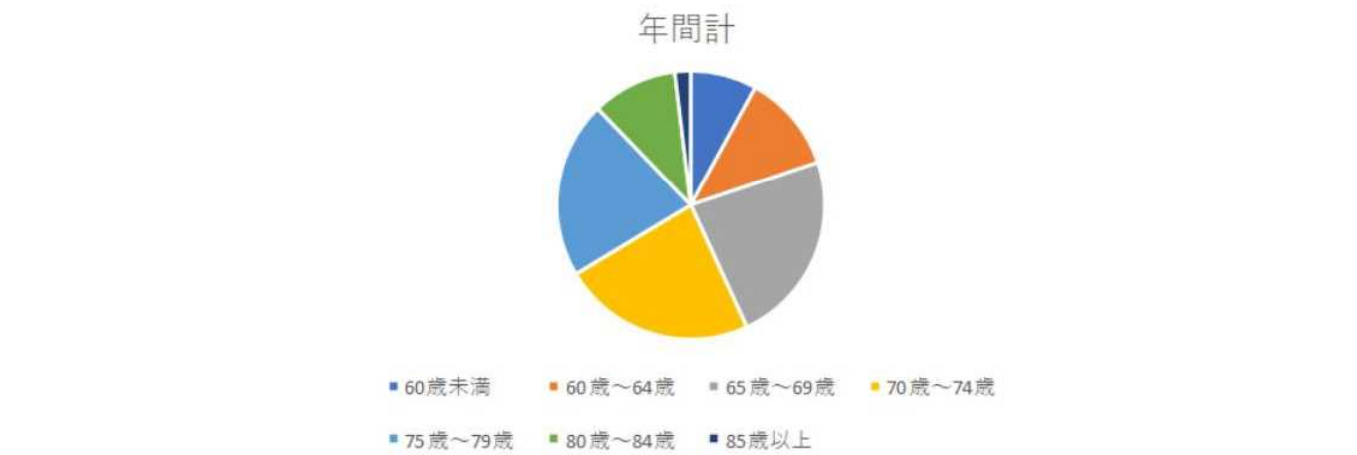
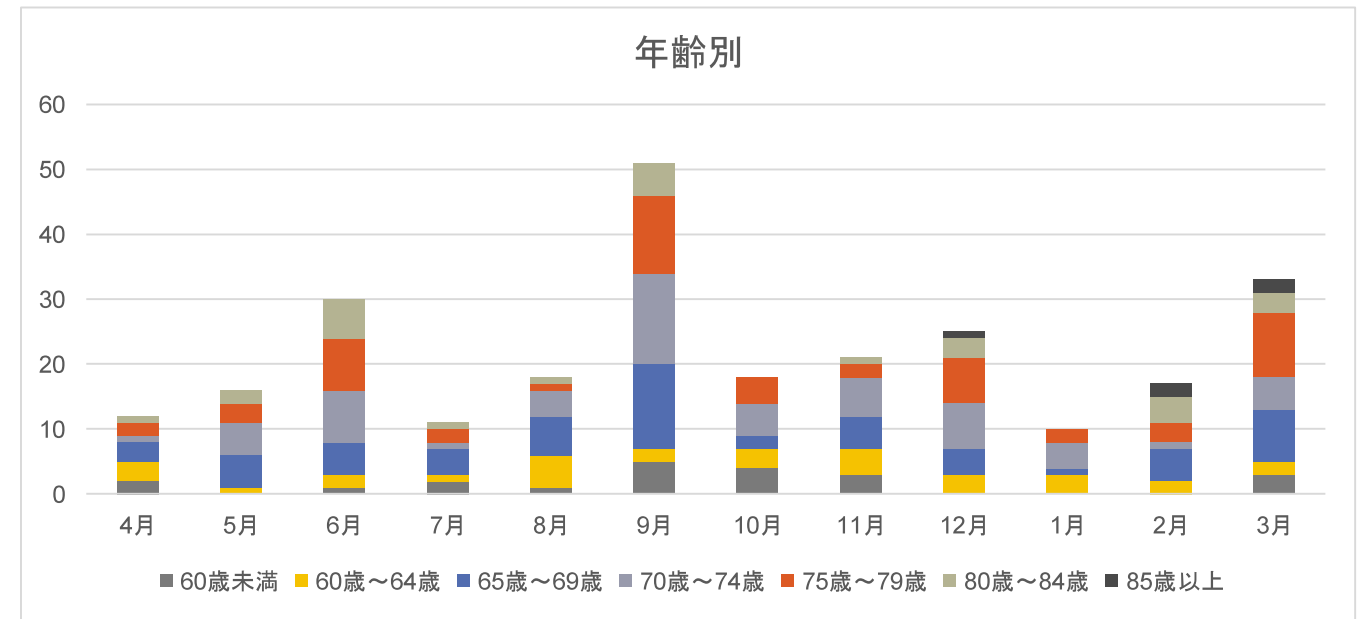
令和7年度の新規登録者数は262名となり、前年度比+13名と微増の結果となった。月別で見ると、高齢者教室を実施した6月・9月・12月・3月において新規登録者数の増加が顕著であり、特に9月は大きな伸長が見られた。一方、いきいきルームでの体力測定会を実施した5月・8月・11月・2月においても一定の増加は見られるものの、その効果は限定的であり、新規登録の主な要因は高齢者教室によるものと考えられる。

講師派遣での認知拡大や、退会者に向けて運動の継続をご提案として、いきいきルームのお勧めを実施しています。

1. いきいきルーム利用実績

新規登録者数

◆新規登録者数 年齢別



令和7年度の新規登録者262名のうち、65歳以上が約8割を占めており、特に65～74歳が中心層となっています。高齢者教室の実施や公民館での講師派遣、体力測定会の開催が、当該年代に対して効果的に機能している結果です。

また、75歳以上の登録も約3割を占めており、いきいきルームが高齢者の健康づくり、介護予防として一定の役割を果たしています。

一方で、60～64歳の登録は約1割にとどまっており、将来的な主要利用層の取り込みという観点では課題が見られます。これは、現行施策が主に65歳以上を対象として設計されていることや、就労世代にとって参加しづらい時間帯・内容となっていることが要因と考えられます。

次年度は、自主事業の開催など、対象を絞った企画を検討してまいります。

1. いきいきルーム利用実績

利用者数

◆年齢別利用者数

			4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	上期	下期	計
実人数	60歳未満	人数	11	12	13	9	10	13	17	19	11	12	9	10	23	27	28
		構成比	2.7%	3.0%	3.2%	2.2%	2.6%	3.3%	3.9%	4.5%	2.7%	2.9%	2.2%	2.4%	4.4%	4.7%	4.1%
	60歳～64歳	人数	35	27	26	25	23	23	24	28	27	28	29	30	41	42	59
		構成比	8.5%	6.8%	6.5%	6.2%	6.1%	5.9%	5.4%	6.7%	6.6%	6.9%	64.0%	7.2%	7.8%	7.4%	8.7%
	65歳～69歳	人数	48	49	51	54	54	60	68	69	66	63	64	67	79	92	105
		構成比	11.6%	12.3%	12.7%	13.3%	14.2%	15.3%	15.4%	16.4%	16.1%	15.4%	116.0%	16.0%	15.0%	16.1%	15.5%
	70歳～74歳	人数	91	93	95	90	84	93	109	100	99	94	94	100	117	134	153
		構成比	22.0%	23.3%	23.7%	22.2%	22.2%	23.7%	24.7%	23.8%	24.1%	23.0%	23.3%	23.9%	22.2%	23.5%	22.6%
	75歳～79歳	人数	125	121	117	124	115	118	123	116	116	117	116	119	147	152	179
		構成比	30.3%	30.3%	29.2%	30.6%	30.3%	30.0%	27.9%	27.6%	28.2%	28.7%	28.7%	28.5%	27.9%	26.7%	26.5%
	80歳～84歳	人数	58	52	57	63	57	50	61	53	54	59	56	55	75	78	92
		構成比	14.0%	13.0%	14.2%	15.6%	15.0%	12.7%	13.8%	12.6%	13.1%	14.5%	13.9%	13.2%	14.3%	13.7%	13.6%
	85歳以上	人数	45	45	42	40	36	36	39	36	38	35	36	37	50	49	58
		構成比	10.9%	11.3%	10.5%	9.9%	9.5%	9.2%	8.8%	8.6%	9.2%	8.6%	8.9%	8.9%	9.5%	8.6%	8.6%
	計	人数	413	399	401	405	379	393	441	421	411	408	404	418	526	570	676
延人数	60歳未満	人数	37	35	33	33	25	49	56	59	40	47	33	36	212	271	483
		構成比	2.1%	2.2%	1.9%	1.8%	1.8%	2.8%	2.9%	3.7%	2.4%	2.8%	2.2%	2.1%	2.1%	2.7%	2.4%
	60歳～64歳	人数	130	90	97	105	78	98	84	83	75	91	78	100	598	511	1109
		構成比	7.3%	5.6%	5.6%	5.8%	5.7%	5.6%	4.4%	5.2%	4.5%	5.3%	5.1%	5.8%	5.9%	5.1%	5.5%
	65歳～69歳	人数	211	208	235	235	185	273	313	265	274	253	231	265	1347	1601	2948
		構成比	11.9%	13.0%	13.6%	12.9%	13.5%	15.7%	16.5%	16.6%	16.5%	14.8%	15.2%	15.3%	13.4%	15.8%	14.6%
	70歳～74歳	人数	415	401	462	429	330	440	487	396	424	433	389	443	2477	2572	5049
		構成比	23.4%	25.0%	26.6%	23.6%	24.0%	25.2%	25.6%	24.8%	25.6%	25.4%	25.6%	25.6%	24.6%	25.4%	25.0%
	75歳～79歳	人数	564	517	533	589	440	522	555	453	502	530	473	523	3165	3036	6201
		構成比	31.7%	32.2%	30.7%	32.4%	32.0%	29.9%	29.2%	28.3%	30.3%	31.0%	31.2%	30.2%	31.5%	30.0%	30.8%
	80歳～84歳	人数	238	191	206	249	176	200	244	198	198	216	188	217	1260	1261	2521
		構成比	13.4%	11.9%	11.9%	13.7%	12.8%	11.5%	12.8%	12.4%	11.9%	12.7%	12.4%	12.6%	12.5%	12.5%	12.5%
	85歳以上	人数	182	163	168	177	141	161	162	145	145	137	125	145	992	859	1851
		構成比	10.2%	10.2%	9.7%	9.7%	10.3%	9.2%	8.5%	9.1%	8.7%	8.0%	8.2%	8.4%	9.9%	8.5%	9.2%
	計	人数	1777	1605	1734	1817	1375	1743	1901	1599	1658	1707	1517	1729	10051	10111	20162

年齢別利用状況につきましては、70歳以上の利用者が全体の大半を占めており、特に75歳～79歳の層が最も多く、安定した利用の中心となっております。また、70歳～74歳の層も含め、比較的活動的な高齢者層において継続的な利用が定着している状況が見受けられます。一方で、60歳～64歳および60歳未満の利用割合は低水準にとどまっており、介護予防の観点からは比較的若年層の取り込みが今後の課題であると考えられます。この年代は就労や他施設利用等の影響もあり、利用に至っていない可能性があるため、健康増進や運動習慣づくりといった観点からの啓発や導線づくりが必要です。

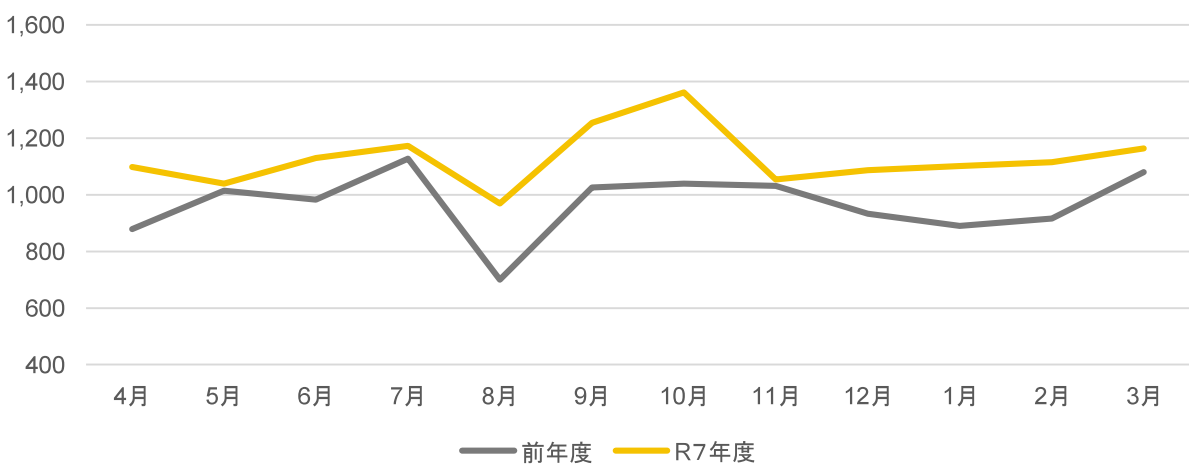
また、80歳以上の高齢層については一定数の利用はあるものの、加齢に伴う身体的要因等により利用頻度の低下が見られる傾向にあります。今後は、無理なく継続できるプログラムの提供や参加しやすい環境整備が重要であると考えられます。

総じて、本事業は比較的元気な高齢者層の健康維持・増進に寄与している一方で、より早期段階からの介護予防を推進するため、60代を中心とした新規利用者の拡大と、高齢層の継続支援の両面から取り組みを強化してまいります。

1. いきいきルーム利用実績

利用者数

◆いきいきルーム利用者数（延人数）



	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	上期	下期	計
前年度	879	1,014	983	1,128	700	1,026	1,039	1,032	933	890	916	1,080	5,730	5,890	11,620
R7年度	1,098	1,039	1,130	1,173	969	1,254	1,362	1,054	1,087	1,101	1,115	1,164	6,663	6,883	13,546
前年差	219	25	147	45	269	228	323	22	154	211	199	84	933	993	1,926

いきいきルームにおける月間利用者数および年間利用者数は、いずれも前年を上回る結果となり、年間利用者数は13,546人（前年差＋1,926人）となりました。上期＋933人、下期＋993人と、年間を通じて安定した増加が見られます。

要因として、利用者に対する公平・平等な接客接遇の徹底により、スタッフと利用者間のコミュニケーション量が増加し、安心して利用できる環境づくりにつながった点が挙げられます。また、ショートレッスンへの参加促進により運動のきっかけづくりが進み、継続的な運動習慣の定着に寄与しました。さらに、シナプソロジーの導入により利用者同士の交流が生まれ、コミュニティ形成が促進されたことも、利用増加の一因と考えられます。

一方で、利用者数の増加に伴い、施設内の混雑や安全面への配慮がより一層重要となっています。特に、時間帯による利用集中やスペースの過密化は、転倒や接触事故等のリスクにつながる可能性があります。

対策として、スタッフによる見守り体制の強化および積極的な声かけ・注意喚起、動線整理の徹底に加え、利用者同士の譲り合いを促す環境づくりを推進します。また、ショートレッスンの実施時間や配置を工夫することで、利用の分散化を図ってまいります。

引き続き、安全で快適な利用環境を維持しながら、継続的な利用促進につなげてまいります。

1. いきいきルーム利用実績

ルームレッスン

2025年4月～6月 いきいきルームプログラムスケジュール						
スタート 時間	月	火	水	木	金	土
9:00	【体験】モーニングストレッチ15					
9:30	からだすっきりストレッチ20	リフレクソロジー20	ヨガ・ピラティス系20	ヨガ・ピラティス系20	ヨガ・ピラティス系20	ヨガ・ピラティス系20
10:00	からだすっきりストレッチ20	リフレクソロジー20	ヨガ・ピラティス系20	ヨガ・ピラティス系20	ヨガ・ピラティス系20	ヨガ・ピラティス系20
10:30	からだすっきりストレッチ20	リフレクソロジー20	ヨガ・ピラティス系20	ヨガ・ピラティス系20	ヨガ・ピラティス系20	ヨガ・ピラティス系20
11:00	からだすっきりストレッチ20	リフレクソロジー20	ヨガ・ピラティス系20	ヨガ・ピラティス系20	ヨガ・ピラティス系20	ヨガ・ピラティス系20
11:30	からだすっきりストレッチ20	リフレクソロジー20	ヨガ・ピラティス系20	ヨガ・ピラティス系20	ヨガ・ピラティス系20	ヨガ・ピラティス系20
12:00	この日の体験プログラムは終了です。お帰りの準備をお願いします。					
12:30	この日の体験プログラムは終了です。お帰りの準備をお願いします。					
13:15	からだすっきりストレッチ20	リフレクソロジー20	ヨガ・ピラティス系20	ヨガ・ピラティス系20	ヨガ・ピラティス系20	ヨガ・ピラティス系20
14:00	からだすっきりストレッチ20	リフレクソロジー20	ヨガ・ピラティス系20	ヨガ・ピラティス系20	ヨガ・ピラティス系20	ヨガ・ピラティス系20
14:30	からだすっきりストレッチ20	リフレクソロジー20	ヨガ・ピラティス系20	ヨガ・ピラティス系20	ヨガ・ピラティス系20	ヨガ・ピラティス系20
15:00	からだすっきりストレッチ20	リフレクソロジー20	ヨガ・ピラティス系20	ヨガ・ピラティス系20	ヨガ・ピラティス系20	ヨガ・ピラティス系20
15:30	からだすっきりストレッチ20	リフレクソロジー20	ヨガ・ピラティス系20	ヨガ・ピラティス系20	ヨガ・ピラティス系20	ヨガ・ピラティス系20

2025年7月～9月 いきいきルームプログラムスケジュール						
スタート 時間	月	火	水	木	金	土
9:00	【体験】ストレッチ					
9:30	からだすっきりストレッチ20	リフレクソロジー20	ヨガ・ピラティス系20	ヨガ・ピラティス系20	ヨガ・ピラティス系20	ヨガ・ピラティス系20
10:00	からだすっきりストレッチ20	リフレクソロジー20	ヨガ・ピラティス系20	ヨガ・ピラティス系20	ヨガ・ピラティス系20	ヨガ・ピラティス系20
10:30	からだすっきりストレッチ20	リフレクソロジー20	ヨガ・ピラティス系20	ヨガ・ピラティス系20	ヨガ・ピラティス系20	ヨガ・ピラティス系20
11:00	からだすっきりストレッチ20	リフレクソロジー20	ヨガ・ピラティス系20	ヨガ・ピラティス系20	ヨガ・ピラティス系20	ヨガ・ピラティス系20
11:30	からだすっきりストレッチ20	リフレクソロジー20	ヨガ・ピラティス系20	ヨガ・ピラティス系20	ヨガ・ピラティス系20	ヨガ・ピラティス系20
12:00	この日の体験プログラムは終了です。お帰りの準備をお願いします。					
12:30	この日の体験プログラムは終了です。お帰りの準備をお願いします。					
13:15	からだすっきりストレッチ20	リフレクソロジー20	ヨガ・ピラティス系20	ヨガ・ピラティス系20	ヨガ・ピラティス系20	ヨガ・ピラティス系20
14:00	からだすっきりストレッチ20	リフレクソロジー20	ヨガ・ピラティス系20	ヨガ・ピラティス系20	ヨガ・ピラティス系20	ヨガ・ピラティス系20
14:30	からだすっきりストレッチ20	リフレクソロジー20	ヨガ・ピラティス系20	ヨガ・ピラティス系20	ヨガ・ピラティス系20	ヨガ・ピラティス系20
15:00	からだすっきりストレッチ20	リフレクソロジー20	ヨガ・ピラティス系20	ヨガ・ピラティス系20	ヨガ・ピラティス系20	ヨガ・ピラティス系20
15:30	からだすっきりストレッチ20	リフレクソロジー20	ヨガ・ピラティス系20	ヨガ・ピラティス系20	ヨガ・ピラティス系20	ヨガ・ピラティス系20

2025年10月～12月 いきいきルームプログラムスケジュール						
スタート 時間	月	火	水	木	金	土
9:00	【体験】ストレッチ					
9:30	からだすっきりストレッチ20	リフレクソロジー20	ヨガ・ピラティス系20	ヨガ・ピラティス系20	ヨガ・ピラティス系20	ヨガ・ピラティス系20
10:00	からだすっきりストレッチ20	リフレクソロジー20	ヨガ・ピラティス系20	ヨガ・ピラティス系20	ヨガ・ピラティス系20	ヨガ・ピラティス系20
10:30	からだすっきりストレッチ20	リフレクソロジー20	ヨガ・ピラティス系20	ヨガ・ピラティス系20	ヨガ・ピラティス系20	ヨガ・ピラティス系20
11:00	からだすっきりストレッチ20	リフレクソロジー20	ヨガ・ピラティス系20	ヨガ・ピラティス系20	ヨガ・ピラティス系20	ヨガ・ピラティス系20
11:30	からだすっきりストレッチ20	リフレクソロジー20	ヨガ・ピラティス系20	ヨガ・ピラティス系20	ヨガ・ピラティス系20	ヨガ・ピラティス系20
12:00	この日の体験プログラムは終了です。お帰りの準備をお願いします。					
12:30	この日の体験プログラムは終了です。お帰りの準備をお願いします。					
13:15	からだすっきりストレッチ20	リフレクソロジー20	ヨガ・ピラティス系20	ヨガ・ピラティス系20	ヨガ・ピラティス系20	ヨガ・ピラティス系20
14:00	からだすっきりストレッチ20	リフレクソロジー20	ヨガ・ピラティス系20	ヨガ・ピラティス系20	ヨガ・ピラティス系20	ヨガ・ピラティス系20
14:30	からだすっきりストレッチ20	リフレクソロジー20	ヨガ・ピラティス系20	ヨガ・ピラティス系20	ヨガ・ピラティス系20	ヨガ・ピラティス系20
15:00	からだすっきりストレッチ20	リフレクソロジー20	ヨガ・ピラティス系20	ヨガ・ピラティス系20	ヨガ・ピラティス系20	ヨガ・ピラティス系20
15:30	からだすっきりストレッチ20	リフレクソロジー20	ヨガ・ピラティス系20	ヨガ・ピラティス系20	ヨガ・ピラティス系20	ヨガ・ピラティス系20

2026年1月～3月 いきいきルームプログラムスケジュール						
スタート 時間	月	火	水	木	金	土
9:00	【体験】ストレッチ					
9:30	からだすっきりストレッチ20	リフレクソロジー20	ヨガ・ピラティス系20	ヨガ・ピラティス系20	ヨガ・ピラティス系20	ヨガ・ピラティス系20
10:00	からだすっきりストレッチ20	リフレクソロジー20	ヨガ・ピラティス系20	ヨガ・ピラティス系20	ヨガ・ピラティス系20	ヨガ・ピラティス系20
10:30	からだすっきりストレッチ20	リフレクソロジー20	ヨガ・ピラティス系20	ヨガ・ピラティス系20	ヨガ・ピラティス系20	ヨガ・ピラティス系20
11:00	からだすっきりストレッチ20	リフレクソロジー20	ヨガ・ピラティス系20	ヨガ・ピラティス系20	ヨガ・ピラティス系20	ヨガ・ピラティス系20
11:30	からだすっきりストレッチ20	リフレクソロジー20	ヨガ・ピラティス系20	ヨガ・ピラティス系20	ヨガ・ピラティス系20	ヨガ・ピラティス系20
12:00	この日の体験プログラムは終了です。お帰りの準備をお願いします。					
12:30	この日の体験プログラムは終了です。お帰りの準備をお願いします。					
13:15	からだすっきりストレッチ20	リフレクソロジー20	ヨガ・ピラティス系20	ヨガ・ピラティス系20	ヨガ・ピラティス系20	ヨガ・ピラティス系20
14:00	からだすっきりストレッチ20	リフレクソロジー20	ヨガ・ピラティス系20	ヨガ・ピラティス系20	ヨガ・ピラティス系20	ヨガ・ピラティス系20
14:30	からだすっきりストレッチ20	リフレクソロジー20	ヨガ・ピラティス系20	ヨガ・ピラティス系20	ヨガ・ピラティス系20	ヨガ・ピラティス系20
15:00	からだすっきりストレッチ20	リフレクソロジー20	ヨガ・ピラティス系20	ヨガ・ピラティス系20	ヨガ・ピラティス系20	ヨガ・ピラティス系20
15:30	からだすっきりストレッチ20	リフレクソロジー20	ヨガ・ピラティス系20	ヨガ・ピラティス系20	ヨガ・ピラティス系20	ヨガ・ピラティス系20

3ヶ月ごとのプログラム変更を継続的に実施することで、利用者の飽き防止と継続利用の促進につながりました。ストレッチ・ヨガ系を中心に、筋力強化・有酸素運動をバランスよく配置した構成とすることで、幅広いニーズに対応でき、安定した利用環境を提供できたと考えられます。また、映像プログラムと対面プログラムの併用により、参加機会の確保できました。

- ①4月～6月
導入期として、ストレッチ・ヨガ・ピラティスなどの基礎的なプログラムを中心に構成し、初めての利用者でも参加しやすい内容としました。
特に「からだすっきりストレッチ」「はじめてエアロ」など、難易度の低いプログラムを多く配置したことで、運動習慣の定着に寄与したと考えられます。
- ②7月～9月
前期の流れを踏まえつつ、「自律神経を整えるヨガ」や「筋力向上ヨガ」など、健康意識の高まりに対応したプログラムを強化しました。
また、暑熱環境を考慮し、室内で無理なく実施できる運動内容が中心となっており、季節特性に応じた適切なプログラム提供ができました。
- ③10月～12月
運動習慣が定着してきた利用者に向けて、「お腹・下半身筋力アップ」「バランスボール」など、やや負荷のあるプログラムをバランスよく導入しました。
一方で、ストレッチやリラクゼーション系も継続配置しており、体力レベルに応じた選択が可能な構成となっています。
- ④1月～3月
年間の集大成として、運動・リラクゼーション・脳活性（シナプソロジー）を組み合わせた多面的なプログラム構成となりました。
特に「マインドフルネス瞑想」や「セルフケア系プログラム」の導入により、身体面だけでなく精神面へのアプローチも強化しています。

1. いきいきルーム利用実績

ルームレッスン

◆シナプソロジー導入 1月～

■プログラム紹介（一例）

計算 じゃんけん

じゃんけんをしながら暗算をします。

基本動作

1. じゃんけんのグーは10、チョキは20、パーは50とします。

2. じゃんけんをします。お互いが出した手の数字を足し算して、答えがわかった人から声に出します。

3. パーとグーなら「60」、パーとチョキなら「70」です。

慣れてきたら、反対の手でも行ってみましょう。

スバイスアップ!

数字の指を3つバラバラに。

じゃんけんのグーは10、チョキは200、パーは500とし、じゃんけんを行います。

グーとチョキなら「210」、パーとチョキなら「5,200」です。

慣れてきたら、反対の手でも行ってみましょう。

◆シナプソロジー導入に関する成果および効果
実施頻度は週2回、1回あたり10分とし、ストレッチおよびリズムビクス等の運動プログラム前に導入いたしました。
本プログラムは、身体と脳を同時に活性化させる特性を有しており、運動前のウォーミングアップとしての機能に加え、参加者の心理的ハードルの軽減にも寄与しております。特に、発言や交流が少なかった参加者においても、簡易な動作やゲーム性のある内容を通じて自然な笑いが生まれ、教室全体の雰囲気や柔軟になる傾向が見受けられました。
導入後は「楽しい」「自然と笑顔になる」「スタッフや他の参加者と話やすくなった」といった意見が寄せられており、参加者の満足度向上が確認されております。
また、短時間（10分）で実施可能であることから既存プログラムへの影響が少なく、継続的かつ安定した運用が可能である点も有効性の一つであると考えられます。
シナプソロジーは単なる準備運動にとどまらず、参加者の身体面および心理・社会的側面の双方に働きかけるプログラムとして有効であり、今後も継続的な実施および内容の充実を図っていくことが望ましいと考えております。

2. 高齢者のための運動教室

受付：多目的室3

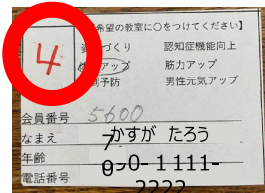


3月受付（第1期分）は、全員新規申込となる為、8時30分受付開始時点で、80名程待機されていました。スタッフの配置により、混乱なく、スムーズな受付が遂行できています。

受付の流れ

- ◆受付用紙に必要事項を記入してもらう
・希望の教室 ・会員番号 ・なまえ ・電話番号

会員番号がない方は受付後ルームで登録手続きをしてもらいます。

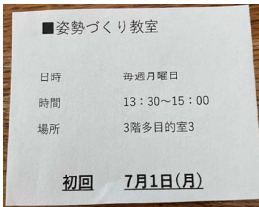


- ◆受付用紙に受付番号を記入し教室ごとの伝票差しにさす

定員になったら受付終了。
キャンセル待ちか、別の教室に変えるか
決めてもらいます。

- ◆初回日程の用紙を渡す

初回参加日を記載の用紙を
お渡しします。



2. 高齢者のための運動教室

出席率 月別実績

4月	登録者数	参加者数	欠席数	出席率
①姿勢づくり	152	125	27	82.2%
②脳力アップ	96	72	24	75.0%
③体力アップ	195	170	25	87.2%
④筋力アップ	150	134	16	89.3%
⑤転倒予防	96	83	13	86.5%
⑥男性体力	116	95	21	81.9%

5月	登録者数	参加者数	欠席数	出席率
①姿勢づくり	114	88	26	77.2%
②脳力アップ	66	49	17	74.2%
③体力アップ	156	141	15	90.4%
④筋力アップ	120	107	13	89.2%
⑤転倒予防	120	92	28	76.7%
⑥男性体力	116	89	27	76.7%

6月	登録者数	参加者数	欠席数	出席率
①姿勢づくり	185	136	49	73.5%
②脳力アップ	84	57	27	67.9%
③体力アップ	156	139	17	89.1%
④筋力アップ	120	107	13	89.2%
⑤転倒予防	96	75	21	78.1%
⑥男性体力	116	90	26	77.6%

7月	登録者数	参加者数	欠席数	出席率
①姿勢づくり	114	86	28	75.4%
②脳力アップ	95	70	25	73.7%
③体力アップ	205	169	36	82.4%
④筋力アップ	155	124	31	80.0%
⑤転倒予防	135	94	41	69.6%
⑥男性体力	124	101	23	81.5%

8月	登録者数	参加者数	欠席数	出席率
①姿勢づくり	114	82	32	71.9%
②脳力アップ	76	57	19	75.0%
③体力アップ	123	95	28	77.2%
④筋力アップ	89	73	16	82.1%
⑤転倒予防	72	51	21	70.8%
⑥男性体力	80	60	20	75.0%

9月	登録者数	参加者数	欠席数	出席率
①姿勢づくり	152	105	47	69.1%
②脳力アップ	76	49	27	64.5%
③体力アップ	156	133	23	85.3%
④筋力アップ	116	97	19	83.6%
⑤転倒予防	92	69	23	75.0%
⑥男性体力	124	108	16	87.1%

10月	登録者数	参加者数	欠席数	出席率
①姿勢づくり	111	79	32	71.2%
②脳力アップ	91	73	18	80.2%
③体力アップ	199	171	28	85.9%
④筋力アップ	145	126	19	86.9%
⑤転倒予防	149	114	35	76.4%
⑥男性体力	99	77	22	77.8%

11月	登録者数	参加者数	欠席数	出席率
①姿勢づくり	88	67	21	76.1%
②脳力アップ	154	122	32	79.3%
③体力アップ	116	98	18	84.5%
④筋力アップ	116	90	26	77.6%
⑤転倒予防	165	117	48	70.9%
⑥男性体力	713	545	168	76.2%

12月 0	登録者数	参加者数	欠席数	出席率
①姿勢づくり	148	103	45	69.6%
②脳力アップ	82	63	19	76.7%
③体力アップ	152	127	25	83.6%
④筋力アップ	112	93	19	83.0%
⑤転倒予防	116	85	31	73.3%
⑥男性体力	132	100	32	75.8%

1月	登録者数	参加者数	欠席数	出席率
①姿勢づくり	120	98	22	81.7%
②脳力アップ	100	80	20	80.0%
③体力アップ	160	142	18	88.8%
④筋力アップ	120	98	22	81.7%
⑤転倒予防	112	77	35	68.8%
⑥男性体力	132	111	21	84.1%

2月 0	登録者数	参加者数	欠席数	出席率
①姿勢づくり	117	91	26	77.8%
②脳力アップ	100	73	27	73.0%
③体力アップ	120	92	28	76.7%
④筋力アップ	89	69	20	77.5%
⑤転倒予防	110	75	35	68.2%
⑥男性体力	132	96	36	72.7%

3月 0	登録者数	参加者数	欠席数	出席率
①姿勢づくり	156	118	38	75.6%
②脳力アップ	100	73	27	73.0%
③体力アップ	160	121	39	75.6%
④筋力アップ	116	90	26	77.6%
⑤転倒予防	102	65	37	63.8%
⑥男性体力	132	98	34	74.2%

2. 高齢者のための運動教室

出席率

通期	登録者数	参加者数	欠席数	出席率
①姿勢づくり	1659	1245	414	75.0%
②脳力アップ	1274	960	314	75.4%
③体力アップ	2014	1696	318	84.2%
④筋力アップ	1564	1298	266	83.0%
⑤転倒予防	1530	1114	416	72.8%
⑥男性体力	2729	2115	614	77.5%
年間平均	10770	8428	2342	78.3%

1. 全体的な参加率の評価

年間を通じた教室参加率は平均78%台を維持しており、高齢者向け事業としては安定した高水準で推移しております。継続的な参加が定着していることから、事業の有効性および利用者ニーズへの適合性が高いものと評価できます。

2. 教室内容による参加率の違い

体力アップ・筋力アップなど身体機能の向上を目的とした教室では、80%を超える高い参加率が見られました。これらの教室は「運動効果を実感しやすい」「日常生活との関連性を認識しやすい」といった特性があり、参加意欲の維持・定着につながっていると考えられます。一方、脳力アップや転倒予防教室については、参加率がやや低い傾向にありますが、これは教室の有用性が低いものではなく、「課題を自覚しにくい」「症状が顕在化してから関心が高まる」といった分野特性による影響が大きいと考えられます。そのため、これらの教室は予防的観点から重要性が高く、今後も継続的な啓発および参加促進が必要であると捉えております。

3. 季節要因と参加率の変動

夏季および冬季においては、一時的に参加率が低下する傾向が見られます。高温や寒冷、体調変化、感染症の流行など、高齢者にとって外出を控える要因が影響しているものと考えられます。これらの時期においては、無理のない参加を促すとともに、室内環境の整備や代替的な運動機会の提供など、継続参加を支援する工夫が求められます。

◆欠席対応および継続支援体制に関する考察

欠席時に事前連絡を行うことが参加者に定着してきており、無断欠席は減少傾向にあります。これにより、参加者の近況確認や参加状況の把握が円滑に行えるようになっております。欠席の連絡があった参加者に対しては、スタッフより「来週お待ちしております」といった声かけを行う体制を整えており、参加者一人ひとりとの関係性を大切にしながら継続支援が実施できております。これにより、参加意欲の維持や再参加への心理的ハードルの軽減につながり、出席率の安定に寄与しているものと考えられます。また、長期欠席者に対しては、スタッフが電話連絡を行い、体調や生活状況などの近況確認を実施しております。これにより、単なる欠席管理にとどまらず、体調悪化や外出困難の早期把握、社会的孤立の予防、教室再参加へのきっかけづくりといった見守りを含む継続支援につながっているものと考えられます。

2. 高齢者のための運動教室

評価

◆5 m歩行 (秒)						
月	姿勢づくり教室	1期	2期	3期	4期	年間平均
普通歩行	平均変化	0.12	0.00	▲ 0.07	▲ 0.05	▲ 0.00
	最大	▲ 0.69	▲ 0.58	▲ 0.73	▲ 0.86	▲ 0.72
	最小	0.90	0.56	0.43	0.68	0.64
最大歩行	平均変化	0.03	0.06	▲ 0.03	0.10	0.04
	最大	▲ 0.91	▲ 0.39	▲ 0.54	▲ 0.44	▲ 0.57
	最小	0.69	0.59	0.71	0.46	0.61
火						
普通歩行	平均変化	0.64	0.72	0.09	0.04	0.37
	最大	▲ 1.90	▲ 0.79	▲ 1.43	▲ 4.85	▲ 2.24
	最小	1.83	2.05	0.94	3.34	2.04
最大歩行	平均変化	▲ 1.16	▲ 1.09	▲ 0.07	▲ 0.85	▲ 0.79
	最大	▲ 2.43	▲ 2.09	▲ 1.94	▲ 4.01	▲ 2.62
	最小	▲ 0.21	7.22	1.27	2.20	2.62
水						
普通歩行	平均変化	0.04	▲ 0.11	▲ 0.05	▲ 0.16	▲ 0.07
	最大	▲ 0.62	▲ 0.68	▲ 0.63	▲ 0.94	▲ 0.72
	最小	0.53	0.71	0.69	0.28	0.55
最大歩行	平均変化	0.06	▲ 0.21	▲ 0.11	▲ 0.19	▲ 0.11
	最大	▲ 0.35	▲ 0.68	▲ 0.66	▲ 0.64	▲ 0.58
	最小	0.79	0.38	0.71	0.16	0.51
水						
普通歩行	平均変化	0.04	▲ 0.01	▲ 0.01	▲ 0.15	▲ 0.03
	最大	▲ 0.63	▲ 0.47	▲ 0.47	▲ 0.67	▲ 0.56
	最小	0.70	1.07	1.07	0.38	0.81
最大歩行	平均変化	▲ 0.08	▲ 0.00	▲ 0.00	▲ 0.14	▲ 0.06
	最大	▲ 0.47	▲ 0.28	▲ 0.28	▲ 0.46	▲ 0.37
	最小	0.38	0.23	0.23	0.19	0.26
木						
普通歩行	平均変化	0.08	0.02	0.05	▲ 0.09	0.01
	最大	▲ 0.97	▲ 1.69	▲ 1.81	▲ 0.55	▲ 1.26
	最小	0.83	0.78	0.71	0.50	0.71
最大歩行	平均変化	▲ 0.11	▲ 0.10	0.10	▲ 0.01	▲ 0.03
	最大	▲ 0.64	▲ 0.75	▲ 0.78	▲ 0.32	▲ 0.62
	最小	0.36	0.53	1.35	0.50	0.69
◆握力 (kg)						
土	男性体力アップ	1期	2期	3期	4期	年間平均
右	平均変化	1.53	▲ 1.08	2.75	0.40	0.90
	最小	▲ 6.80	▲ 4.80	▲ 5.70	▲ 8.90	▲ 6.55
	最大	7.50	3.80	14.80	13.80	9.98
左	平均変化	2.99	▲ 0.77	1.76	▲ 0.89	0.77
	最小	▲ 1.00	▲ 5.90	▲ 4.80	▲ 6.80	▲ 4.63
	最大	7.30	3.00	7.70	8.70	6.68

5 m歩行および握力測定の結果を分析したところ、各教室において一定の個人差は見られるものの、全体としては身体機能の大きな低下は認められず、概ね維持されている結果であった。5 m歩行については、多くの教室で年間平均変化が小幅にとどまり、加齢に伴う歩行機能低下を抑制できたものと考えられる。特に、姿勢づくり教室では普通歩行の安定性が維持され、転倒予防教室では無理のない歩行を意識した結果、歩行機能の維持につながった可能性が示唆された。一方、体力アップ教室や筋力アップ教室ではわずかな低下傾向が見られたが、その変化量はいずれも自然な変化の範囲内と評価できる。また、男性体力アップ教室における握力測定では、左右ともに平均値の向上があり、筋力維持・向上の観点からも意義のある結果と考えられる。

3. 体力測定会

開催実績

	第1回	第2回	第3回	第4回	年間計
開催日	2025/5/16	2026/8/22	2025/11/14	2026/2/13	
測定項目	・ 体力測定（握力、柔軟性、バランス能力、下肢筋力） ・ 歩行能力測定 ・ 体成分分析測定				
参加人数	23	24	20	23	90
メンバー	10	8	8	13	39
ビジター	15	16	12	9	52
新規登録者	8	12	6	6	32
登録率	53.3%	75.0%	50.0%	66.7%	61.3%

※メンバー：会員番号所持者
※ビジター：会員番号非所持者

◆成果および効果

年間90名が参加し、高齢者に対して自身の体力や健康状態を客観的に把握する機会を提供することができました。
また、ビジター参加者のうち6割以上が新規登録に至っており、体力測定会が運動開始のきっかけとして有効に機能していることが確認できました。
さらに、測定結果の説明およびカウンセリングを通じて、日常生活における運動意識の向上や健康行動の動機付けにつながっているものと考えられます。

◆主な未登録理由

未登録の主な理由としては、以下の点が挙げられます。
・他施設（ 会員、クローバープラザ、ミリカローデン那珂川等）を既に利用している
・家族と相談中である
・仕事等により時間の確保が難しい
・運動に対する関心が低い

◆ボランティアの参画について

年間を通じた体力測定会において、ボランティアの参画は円滑な運営に大きく寄与しており、参加者・ボランティア双方にとって有意義な機会となっています。今後も地域における活躍の場の創出および社会参加の促進の観点から、継続的にボランティアの受け入れを実施していきたいと考えております。

4. その他

マシンメンテナンス



2月21日（土）、営業時間終了後、弊社施設管理チームにて、市の備品および弊社持込みのマシンのレザー部分を交換し、破れや劣化の改善を行いました。

利用者が快適にご利用頂けるよう、引き続き必要に応じてメンテナンスを行います。

5. まとめ

総評

令和7年度の春日市健康運動トレーニング事業においては、「いきいきルーム」を中心に、高齢者の健康維持・増進および介護予防を目的とした各種取り組みを推進してまいりました。その結果、年間を通じて安定した利用実績を確保し、事業全体として着実な成果を上げることができた一年であったと総括いたします。

新規登録者数は262名となり、前年を上回る結果となりました。特に高齢者教室の実施時期には登録者数の増加が顕著に見られ、教室事業が「運動を始めるきっかけ」および「継続利用への入口」として有効に機能していることが確認できました。また、体力測定会や公民館等への講師派遣による認知拡大も、新規登録促進に寄与したものと考えられます。登録者の年齢構成を見ると、65歳以上が約8割を占めており、本事業が高齢者世代の健康づくりの場として地域に定着していることがうかがえます。

いきいきルームの利用実績においては、年間利用者数13,546名（前年差＋1,926名）と前年を大きく上回り、月間利用者数についても年間を通じて堅調に推移しました。公平・平等な接客接遇の徹底や、スタッフによる積極的な声かけを通じて、利用者が安心して継続利用できる環境づくりを行ったことが、利用増加につながったものと考えております。また、ショートレッスンの活用により、運動への参加のハードルを下げ、日常的な運動習慣の定着を支援することができました。

プログラム面では、3か月ごとの内容更新を継続し、ストレッチ・ヨガを中心とした基礎的な運動から、筋力向上、有酸素運動、脳活性プログラムまでをバランスよく配置しました。体力レベルや目的に応じて選択できる構成とすることで、幅広い利用者ニーズに対応し、飽きのこない運動環境の提供につながっています。加えて、1月から導入したシナプソロジーは、参加者同士の交流促進や心理的な緊張の緩和に効果を発揮し、運動前の導入プログラムとして高い評価を得ました。

高齢者のための運動教室については、年間平均出席率が78％台と安定した高水準を維持しました。欠席時の事前連絡の定着や、欠席者への声かけ・連絡対応を通じた継続支援により、参加意欲の維持や教室への再参加を促す体制が確立されています。また、体力測定の結果からは、歩行能力や筋力について大きな低下は認められず、多くの参加者において身体機能の維持が図られていることが確認できました。

一方で、60歳代前半の新規登録・利用が限定的である点や、利用者数増加に伴う安全管理および利用環境のさらなる整備といった課題も明らかとなっております。次年度は、比較的若年層へのアプローチ強化や、利用者がより安全・快適に運動できる体制づくりを進めることで、事業価値のさらなる向上を目指してまいります。

今後も春日市との連携を密にし、地域の実情および利用者ニーズを的確に捉えながら、健康寿命の延伸と介護予防に資する事業として、継続的かつ安定した運営を行ってまいります。

介護予防を始めましょう

これからも自分らしくいきいきと生活するために、元気なうちから介護予防を始めましょう。
※日程・内容等が変わる場合があります。

いきいきルーム(いきいきプラザ3階)

TEL 501-1162

指導員が体力や症状に合わせて運動のアドバイスをします。
ランニングマシーン等の運動機器や、短時間のレッスンがあります。※登録必要

対象者	40歳以上の春日市民 (要支援又は要介護認定を受けている方は除く)	利用制限	1回あたり2時間/1週間に3回まで
開室時間	平日 8:30～17:00 土曜 8:30～12:00	料金	65歳以上1回250円 64歳以下1回350円
休室日	日曜日・祝日・祝振替休日 お盆(8/13～8/15) 年末年始(12/28～1/4)		

60歳からの運動教室(会場:いきいきプラザ)

TEL 501-1162

体力に自信がなくなってきたら、教室に参加してみませんか？1人では運動が続かない方や、運動初心者など、毎年多くの方が運動を始めています。

教室名	運動強度	曜日	時間	対象者	料金
転ばん塾 送迎あり	最も弱い	木	10:00～12:00	65歳以上 マットでの運動、床上動作ができない方	1回200円
おたっしや塾 送迎あり		火		65歳以上 15分続けて歩くことができない方	
脳力アップ教室		火	13:30～15:00	70歳以上 体力と物忘れに不安を感じる方	1回250円
転倒予防教室		木	9:30～11:00	70歳以上 やや体力に自信のない方	
筋力アップ教室		水	13:30～15:00	60歳以上 筋力やバランス能力を向上させたい方	
体力アップ教室		水	9:30～11:00	60歳以上 歩行能力や持久力を向上させたい方	
姿勢づくり教室		月	13:30～15:00	60歳以上 筋力や柔軟性を向上させたい方	
男性体力アップ教室	中	土	9:30～11:00	60歳以上の男性	

※要介護の認定を受けている方は対象になりません。運動については担当のケアマネジャーにご相談ください。
要支援の認定の方は転ばん塾・おたっしや塾に限り参加できる場合があります。詳しくはお問い合わせください。
※転ばん塾・おたっしや塾は通年募集しています。その他の教室は3か月ごとに市報にて募集します。
※転ばん塾・おたっしや塾の送迎は、市が認めた方のみが対象です。(有料)

元気高齢者の運動教室(会場:総合スポーツセンター)

TEL 571-3234

教室名	運動強度	曜日	時間	対象者	料金
のんびりエクササイズ	強い	水	13:30～15:00	65歳以上で 要支援・要介護認定を受けていない人	1回250円
体すっきりエクササイズ		木	10:00～11:30		
企画教室		金			
はつらつリズムエクササイズ		金	13:30～15:00		



※要支援または要介護認定を受けている方は除く。
※3か月ごとに募集します。詳しくは市報をご覧ください。

認知症に関する講座・教室

TEL 584-1111(高齢課)

認知症について学んだり、脳のトレーニングをしてみませんか。料金は無料、市報にて募集します。

教室名	対象者	内容
レッツ！脳活	65歳以上	脳を活性化するための楽しいレクリエーションや、脳トレーニングなど
リズムで介護予防	65歳以上	合奏、リズム体操、お口の体操など
認知症医療講演会	制限なし	専門医師による認知症の基礎知識、対応など
認知症サポーター養成講座	制限なし	認知症の基礎知識や対応方法など 受講者には、認知症サポーターカードを進呈

レッツ！脳活、リズムで介護予防については、要支援または要介護認定を受けている方は除く。
認知症サポーター養成講座は地域等での開催も可能です。まずは高齢課へご相談ください。

運動教室

TEL 584-1111(高齢課)

料金は無料、市報にて募集します。

教室名	対象者	内容
フレイル予防教室	65歳以上	フレイルとは、簡単なフレイルチェック、予防方法(お口、栄養、運動など)
65歳からの運動教室	65歳以上	動きやすい体づくりのためのストレッチやトレーニングなど
しあわせ健康教室(※)	おおむね75歳以上	専門職による講話・実技、保健師による健康チェックなど(連続講座)
75歳からの健康講座(※)	おおむね75歳以上	専門職による講話・実技(単回講座)

フレイル予防教室、65歳からの運動教室については、要支援または要介護認定を受けている方は除く。
※印の教室のみお問い合わせ先は健康課(TEL 501-1134)

地域での介護予防

お住まいの地区公民館等でも、各種介護予防教室や住民同士の集まりの場などがあります。
各公民館へお問い合わせください。

事業・団体	内容
講師派遣事業・地域リハビリテーション活動支援事業	高齢者の集いの場(ふれあい・いきいきサロンやシニアクラブなど)に専門の講師を派遣し、介護予防教室の開催を支援しています。
シニアクラブ	グラウンド・ゴルフや地域のボランティア活動の他、旅行や演芸大会のイベントなど多くの高齢者が元気に活動しています。 (連絡先などは6～8ページを参照)

ボランティア養成講座

TEL 584-1111(高齢課)

自分の生きがいや健康づくりのために、助けを必要としている誰かのために、ボランティア活動を始めてみませんか。参加は無料、市報にて募集します。

講座名	内容
まごころ訪問事業サポーター養成講座	掃除や買物、洗濯などの簡単な家事支援を行う有償のボランティアを養成する講座
はつらつボランティア養成講座(※)	ナギの木苑での教室やイベントのお手伝いをするボランティアを養成する講座
運動ボランティア養成講座(※)	介護予防教室(運動)をサポートするボランティアを養成する講座(運動の基礎、サポート方法)

※印の講座を受講した方は、「介護予防ボランティアポイント制度」を活用することができます。
詳しくは高齢課へお問い合わせください。

春日市いきいきルーム

いきいきルームは、「健康づくり」と「介護予防」を目指して楽しく効果的に運動トレーニングを行うことができる施設です。運動指導員が常駐しているので、運動初心者の方から高齢者まで自分の体力に合わせて安心して運動を始めることができます。

週に50本以上、豊富なプログラム 【映像プログラムを含む】



筋力トレーニング



ヨガ・ストレッチ



バランスボール

初めての方も安心! マシントレーニング



雨の日でも快適なウォーキングマシン



膝にやさしいフィットネスバイク



筋肉を強くするトレーニングマシン

対象者	40歳以上の春日市民 ※要支援又は要介護認定を受けている人は利用できません	開室時間	月～金 8:30～17:00 土 8:30～12:00
料金	65歳以上1回250円 / 64歳以下1回350円	休室日	日曜日・祝祭日 お盆(8/13～8/15) 年末年始(12/28～1/4)
利用制限	1回あたり2時間、 1週間に3回まで利用できます。		

初回 利用方法	いきいきルームで会員登録に必要な書類に記入後、会員カードをお渡しします。 利用方法やマシンの使い方など、オリエンテーションを行います。
------------	--