

「健康長寿の運動セミナー」実施要領

東信教育事務所

第1 目的

健康を維持するため、県民一人ひとりがその自発性のもとに、各自の体力や生活スタイルに応じて日常的にスポーツに親しみ、楽しむための環境整備が必要とされている。そのため、公民館・企業・各種団体等と連携して、ライフステージに応じたスポーツ活動の推進を図る。

第2 対象等

県民の成人週1回以上のスポーツ実施率は、60歳未満の働き盛りの方々が低い傾向にあり、平均寿命と健康寿命の差が10年以上あることから、管内の各種団体が開催する成人を対象とした健康福祉事業・研修を支援する。

第3 事業期間

令和6年5月～令和7年3月

第4 事業内容

1 各種団体が開催する運動教室への講師派遣事業

団体が開催する成人を対象にした運動教室や研修会に講師を派遣する。

(1) 内容

- ア 管内のスポーツ指導者が実施可能な実技で各団体が希望する運動教室や健康講座等。
- イ 講師は、管内におけるスポーツ推進員や総合型クラブ等のスポーツ指導者で、東信教育事務所長が認めた者とする。
- ウ 運動プログラムに係る講師の派遣は、講習時間を120分以内とする。

(2) 申込方法

- ア 申込者は、原則として実施日の1か月前までに電話により東信教育事務所生涯学習課と調整を行う。
- イ 申込者は調整終了後に『「健康長寿の運動セミナー」講師派遣申込書』（様式1）を東信教育事務所長あてに提出する。

(3) 会場の準備及び経費負担

- ア 会場の設営等研修会の実施に係る経費については申込者が負担し、講師派遣に関する経費は予算の範囲内において東信教育事務所が負担する。
- イ 予算が伴う講師については1団体あたり、原則として年度内に2回程度の派遣とする。

(4) その他

講師派遣に関する事務は、東信教育事務所生涯学習課において行う。

<食育講座について>

食生活に関する講座を希望する場合は、保健福祉事務所が実施する食育講座により、運動教室講師派遣事業に併せて、食育講座を実施することも可能である。食育講座を希望する場合は、実施日の1か月前までに電話により東信教育事務所生涯学習課と調整を行う。

2 スポーツ用具の貸出事業

別表に掲げるスポーツ用具の貸出を行う。なお、貸出期間は原則10日以内とする。

(1) 申込方法

- ア 申込者は、原則として借受したい日の1週間前までに電話により東信教育事務所生涯学習課と調整を行う。
- イ 申込者は、調整終了後に『スポーツ用具借用申請書』（様式2）を東信教育事務所長あてに提出する。

(2) その他

- ア 貸出費用は、無償とする。
- イ 貸出中に用具を破損した場合、直ちに東信教育事務所生涯学習課へ連絡する。状況によっては、弁償していただく場合もある。

3 健康運動動画配信事業

県民の在宅生活が長期化することに起因する運動不足やストレスの解消に向けた取組として、在宅等で実施可能な健康運動や体操の動画や情報を発信する。

(1) 内容

- ア 「健康体操」・・・姿勢改善や腰痛・肩こり予防につながる体操
- イ 「ポール体操」・・・ポールを効果的に使い行うストレッチや体操
- ウ 「体幹・脚トレ」・・・関節に優しい体幹トレーニング
- エ 「スロージョギング」・・・省スペースでもできる有酸素運動
など、管内の身近な講師による健康に関する運動を紹介する。

(2) 視聴方法

YouTube 「東信教育事務所生涯学習課」チャンネル
「サクッと健康 J y o - S y o - !」チャンネル で視聴。