

特記仕様書 2

5 (3) ② (ウ) 主に高齢者を対象とした事業

この事業は、主に高齢者世代の健康増進・健康維持を促進するとともに介護予防を推進することを目的として、体操等の運動を実施する。

- 1 事業対象者 おおむね65歳以上の高齢者
※ただし、64歳以下の人の参加を妨げるものではない
- 2 実施内容
 - (1) 基本事項
 - ① 利用者の運動器全体の強化等に効果があるトレーニングを実施する。あわせて、利用者の意欲を引き出し継続しやすいよう工夫した指導を行う。
 - ② 利用者の安全や体力等を配慮し、適度に休憩を設け水分補給等の指導を行う。
 - ③ 会場の設備（机、椅子、音響設備等）は破損に注意し、使用後は現状復帰する。
 - (2) 注意事項
仲間づくり等に役立つよう、利用者に対しリーダー的な役割は与えず、平等な関係作りを心がけること。
 - (3) 従事者及び形態
従事者は、健康運動指導士、運動指導員又はこれに準ずる者等プログラム実施に適すると認められる者等、専門スタッフを必要人数確保し、教室形態で実施する。
 - (4) 実施方法・内容
 - ① 運動器全体の強化のためのストレッチ、体幹バランス運動、筋力アップ運動、有酸素運動等の指導を行う。
 - ② 自宅でも簡単に取り組めるウォーキング及び給水指導や理解しやすいストレッチ、筋力アップ運動の指導等を行う。
 - ③ 利用者の利用料金は、無料とする。
- 3 その他事項
 - (1) 事故やケガの防止について、必要な体制を整備し、緊急時には迅速かつ的確に対応する。
 - (2) 安全管理の徹底のため、利用者の心身状態について常に気を配る。