

ステップ運動で筋力アップ

ご近所さんや友人と一緒に 週1回の運動ははじめませんか



対象条件

- ①65歳以上の久留米市民が5人以上集まって週1回以上運動できる
- ②椅子やCDプレイヤーを準備ができる
- ③ステップ台等の保管場所が確保できる

(以下の場合、申込できません)

- ①政治活動、宗教活動、営利目的の活動としてみなされるもの。
- ②苦情や陳情を目的とする場合や、それと思われるもの。
- ③当事業の目的に反すると思われるもの。
- ④介護事業所、社会福祉法人、医療法人等の法人・事業所が主催となって開催されるもの。

服装持ち物

服装等:運動できる服装・室内シューズ(必要な方)
持ち物:水分補給できるもの・タオル

どんな運動?

ステップ台(ふみ台)を昇り降りする簡単な運動(踏み台昇降)で、体力や筋力の向上に効果的です。

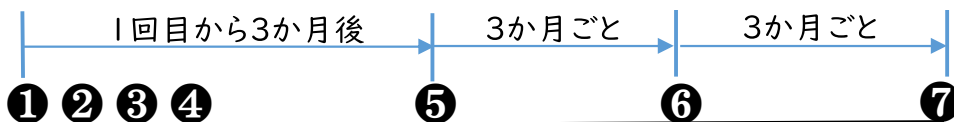
効果

有酸素運動と筋力トレーニングを組み合わせた「にこにこステップ運動」を週1回行うことで、低下する体力、下肢筋力、バランス能力が向上します。転倒予防や認知症予防などの介護予防に効果があります。

サポート内容

- ①活動が中止するまでステップ台、補助具を貸し出します。
- ②にこにこステップ運動の実施方法について、専門の講師を派遣します。

- 1回目から4回目まで専門の講師の派遣による踏み台昇降運動指導(2回目は体力測定も含む)
- 1回目の3か月後に講師派遣による体力測定と運動指導(運動確認)、3か月ごとに1回の運動指導(運動確認)の実施(※①、②~⑦は講師派遣、②と⑤は体力測定も含む)

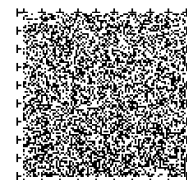


まずは体験してみませんか? にこにこステップお試し体験

- 申込要件: 下記のことができる久留米市在住で概ね65歳以上の高齢者団体
 - 週1回の運動を久留米市民が5人以上集まって運動できる
 - 運動できる場所や椅子が確保できる(使用料等は申込み団体負担になります)
 - 上記の申込できない団体に該当しない
- 体験回数: 1団体1回
- 派遣時間: 平日の午前9時30分から午後4時30分までの間の1時間程度

先着10団体

【申込先・問合せ】 〒830-8520 久留米市 健康福祉部 長寿支援課
電話:0942-30-9207 FAX:0942-36-6845



令和8年度 にこにこステップ運動&スロージョギング講師派遣事業
にこにこステップ お試し体験 申込書兼同意書

令和 年 月 日

久留米市長 あて

(申込者) 団体名 _____

代表者氏名 _____

代表者住所(〒 -) _____

久留米市

代表者連絡先 _____

連絡担当者名 _____

連絡担当者住所(〒 -) _____

久留米市

連絡担当者連絡先 _____

団体について	団体登録者数	_____人	活動頻度	年_____回・月_____回 週_____回 (いずれか1つ記入)
	現在の主な活動内容	<input type="checkbox"/> いきいきサロン活動 <input type="checkbox"/> 老人クラブ活動 <input type="checkbox"/> 自治会活動 <input type="checkbox"/> 趣味活動 <input type="checkbox"/> その他()		
		<input type="checkbox"/> 体操(運動) <input type="checkbox"/> 会食 <input type="checkbox"/> 認知症予防 <input type="checkbox"/> 趣味活動 <input type="checkbox"/> その他()		
希望日時	令和 年 月 日 () 時 分 ~ 時 分			
開催場所 (小学校区)	名称	(小学校区)		
	所在地		電話	
参加予定人数	_____人	備品必要数	ステップ台 _____台 補助具(手すり) _____台	
体験後の活動について	週1回のステップ運動は可能ですか？ 当てはまるものに☑を入れてください。 <input type="checkbox"/> 可能 <input type="checkbox"/> 不可能 <input type="checkbox"/> 分からない			

※希望日時がご希望に添えない場合がございます。ご了承ください。

【お申し込み・お問い合わせ先】久留米市 健康福祉部 長寿支援課

電話:0942-30-9207 FAX:0942-36-6845