



ステップ運動で筋力アップ みんなで週1回の 運動はじめてみましょう

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です。
体力や筋力の向上に効果的です。

週1回運動する効果は？

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回継続して行うことで、加齢や運動不足に伴い低下する体力はもちろん、下肢筋力、バランス能力が向上します。その結果、動くことが楽になり、うまくバランスがとれ、転倒しにくくなり、骨を折ったり寝たきりになることを防ぎます。

久留米市在住で概ね65歳以上の高齢者団体で、以下のことができる団体を応援します

- 週1回以上、久留米市民が5人以上集まって運動できる
- 椅子やCDプレイヤーを団体に準備ができる
- 運動できる場所、ステップ台・補助具の保管場所を確保できる（使用料等は申込み団体負担になります）
- 裏面の「新型コロナウイルス感染症に気を付けてにこにこステップ運動に参加するための留意事項」を守り取り組める
- 参加希望がある場合に

先着20団体

（以下の場合、申込できません）

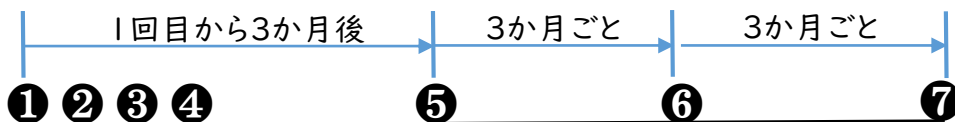
- ① 政治活動、宗教活動、営利目的の活動としてみなされるもの。
- ② 苦情や陳情を目的とする場合や、それと思われるもの。
- ③ 当講座の目的に反すると思われるもの。
- ④ 介護事業所、社会福祉法人、医療法人等の法人・事業所が主催となって開催されるもの。

にこにこステップ運動に取り組む 高齢者の団体へのサポート内容

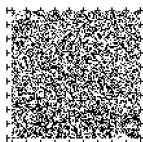
- ① にこにこステップ運動の活動が中止するまでステップ台、補助具を貸し出します。
- ② にこにこステップ運動の実施方法について、専門の講師を派遣します。

（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）

- 1回目から4回目まで専門の講師の派遣によるステップ運動指導（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



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

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）
 - 表面の申込できない団体に該当しない
 - 下記の留意事項を守って取り組んでいただける
- 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

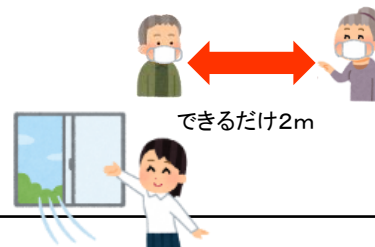
先着20団体

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

新型コロナウイルス感染症に気を付けて にこにこステップ運動に参加するための留意事項

～申込団体の運営者、リーダーの皆さんにお願いしたい事～

- 参加者の体温や体調の確認を行い、**参加者名簿（連絡先含む）**を作成し、記録してください
注：発熱などが認められる場合には、参加を断りましょう
- 複数の人が触れる手すり、ドアノブ、テーブル、椅子、ステップ台などは適宜、**塩素系漂白剤（次亜塩素酸ナトリウム0.05%）**や**アルコール**などで消毒をお願いします
- 「毎日**体温を計測**をする」「**症状がなくてもマスクを着用**する」「**水と石けんで丁寧な手洗い**をする」ように呼びかけをお願いします
- **当日の手洗い、もしくは手指消毒の徹底**をお願いします
- マイクなどを活用するなど、**大声を出す機会を少なく**するよう工夫しましょう
- 講師と参加者、参加者同士の間隔を**2m**空けましょう。
- **こまめに換気**をしましょう。
- 活動終了時の**体調確認と手洗い・消毒**をする呼びかけをお願いします
- 共用の器具は、使用の都度消毒をしましょう。



～参加される皆さんに守っていただきたい事～

- 毎日、**体温を計測**し、体調を確認しましょう
- 体調の悪いときは休みましょう
- こまめに、**水と石けんで丁寧な手洗い**、もしくは手指消毒を心がけましょう
- お互いの距離は、**お互いに手を伸ばしたら手が届く範囲以上**空けましょう
- 会話をする際は、**正面に立たない**ように気を付けましょう
- 症状がなくても**マスクを着用**しましょう。
マスクをつけて運動する際は、**無理せず、早めに休憩、水分補給**を取りましょう
- **熱中症予防**のため、こまめな**水分補給**や**室温調整**などを行いましょう
- 運動中は掛け声等の**声だしは控え**ましょう。
- **タオルは共用しない**ようにしましょう

