



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に、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25団体

（以下の場合、申込できません）

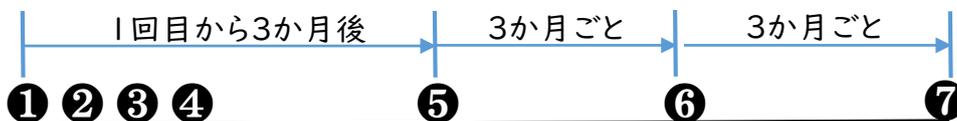
- ① 政治活動、宗教活動、営利目的の活動としてみなされるもの。
- ② 苦情や陳情を目的とする場合や、それと思われるもの。
- ③ 当講座の目的に反すると思われるもの。
- ④ 介護事業所、社会福祉法人、医療法人等の法人・事業所が主催となって開催されるもの。

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。

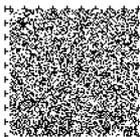
（派遣時間：平日の午前9時30分から午後4時30分までの間の1時間程度）

- 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：下記のことの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

【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

先着30団体

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をみんなで行うための留意事項

～申込団体の運営者、リーダーの皆さんにお願いしたい事～

- 自分自身の健康管理にも十分配慮するようにしましょう
 - 参加者の体温や体調の確認を行い、**参加者名簿を作成し、記録する**ようにしましょう
注：発熱などが認められる場合には、参加を断りましょう
 - 参加者には、「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」ように呼びかけましょう
 - **参加しなくなった方の把握や参加の呼びかけ**を行うことも大切です
 - 複数の人が触れる手すり、ドアノブ、テーブル、椅子などは、適宜、**消毒**を行いましょ
 - 公民館など室内で開催する場合は、**1時間に2回以上の換気**を行いましょ
 - 参加者同士の間隔は、**互いに手を伸ばしたら手が届く範囲以上**空けるようにしましょ
 - 会話をする際は、**正面に立たない**ように、注意を促しましょ
 - 文字（紙）や録音、マイクなどを活用するなど、**大きな声を出す機会を少なく**するように工夫しましょ
 - マスクを着けて運動をする場合は、身体への負荷が著しく大きくなりやすいため、**無理のないよう負荷を下げたり、休憩を取るなどの配慮**をしましょ
- 注：公園など屋外で人と十分な距離（2m以上）を確保できる場合は、マスクをはずしましょ
- 熱中症予防のため、**こまめな水分補給や室温調整**などを行うよう気をつけましょ



体操は
お互いの
距離をあけて

～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
- 体調の悪いときは**休み**ましょ
- 症状がなくても**マスクを着用**しましょ
- こまめに、**水と石けんで丁寧な手洗い**を心がけましょ
- **1時間に2回以上の換気**をしましょ
- お互いの距離は、**互いに手を伸ばしたら手が届く範囲以上**空けましょ
- 会話をする際は、**正面に立たない**ように気をつけましょ
- マスクを着けて運動をする場合は、**無理をせず、早めに休憩**を取りましょ
- 熱中症予防のため、**こまめに水分補給や室温を調整**しましょ

