

令和 7 年度 介護予防普及啓発事業・地域介護予防活動支援事業
「リズムで座ってストレッチ（座トレ）」【教室型】【派遣型】における業務仕様書

1 業務名

令和 7 年度 介護予防普及啓発事業・地域介護予防活動支援事業
「リズムで座ってストレッチ（座トレ）」【教室型】【派遣型】

2 履行期間

契約締結日から令和 8 年 3 月 31 日

3 事業目的

本事業は、音楽を活用して、椅子に座っての筋力体操やストレッチ、口腔体操等を行い、心身機能や口腔機能及び嚥下機能、認知機能の向上を図り、要支援・要介護状態になることを予防し、教室終了後も、身についた活動が、住み慣れた地域で継続的に実施されるようグループでの活動を促し、介護予防活動の継続につないでいく。

また、地域で活動している自治会老人クラブ等といった自主グループに対し、講師を派遣し、音楽を活用した介護予防に関する講座や実技を行うことで、身近な場所で住民主体の介護予防活動の継続を図る。

4 基本事項

【教室型】

- (1) 実施にあたっては、安全かつ適切に実施できる専門スタッフを2 名以上配置すること。
- (2) 開催場所は、市内の公共施設、高齢者福祉施設等とする。
- (3) 参加対象者は、久留米市在住で概ね 65 歳以上の者で、状態像として、何も対策をしないと要介護状態へ進行するが、適切な介入や良好な生活習慣により改善が期待できるフレイル境界層にある者とする。

【派遣型】

- (1) 参加対象者は久留米市在住で概ね 65 歳以上の高齢者の団体とする。ただし、次の場合を除く。
 - ① 政治・宗教活動・営利を目的とするもの、苦情・陳情を目的とするもの、当教室の目的に反すると思われるもの。
 - ② 介護事業所、社会福祉法人、医療法人等の法人・事業所が主催者となって開催されるもの。

5 事業実施にあたって

【教室型】

- (1) 実施担当者
 - ① 講師 2 名以上を常時配置すること。ただし、安全面や実施するプログラム内容を考慮して、必要と思われる場合は、適切な人員を増員して配置すること。
 - ② 講座の実施にあたっては、事業内容や方法を専門的に策定することができる技能を有する専門職が策定したプログラム内容に沿って行うこと。
- (2) 事業内容について
上記事業目的を達成するために効果的なプログラム内容を計画・提供するとともに、教室終了後

も高齢者の団体が介護予防の習慣を継続できるようなプログラム内容を提供すること。また、策定したプログラム内容について事前に市担当者の確認を得ること。

(3) 実施場所は、市が指定する下記の場所で実施すること。

- ① 特別養護老人ホーム第2ひじり園（久留米市善導寺町飯田 1393-11）
- ② 三潞総合福祉センターゆうゆう（久留米市三潞町玉満 1790）
- ③ 住宅型有料老人ホームサンカルナ久留米（久留米市津福本町 198-2）
- ④ 道の駅くるめ（久留米市善導寺町木塚 221-33）
- ⑤ 南部保健センター（久留米市上津 1 丁目 13 番 22 号）
- ⑥ 久留米ガス（久留米市東櫛原町 1089）

(4) 実施日時は、「リズムで座ってストレッチ教室」を（別表1）のとおり実施すること。ただし、天災、天候等の状況によって、開催を延期または中止することがある。天候の状況や施設の都合等により開催できなかった場合は、中止や振替等について市と協議すること。

(5) 教室の定員は、（別表1）のとおりとする。

(6) 教室開催に係る会場の準備、設営、受付、後片付け、欠席者への連絡を行うこと。

(7) 講座開催の周知、参加者の集約、通知、会場使用料に係る一切の負担は、市が負う。

【派遣型】

(1) 市が募集した講座を開催する団体に、専門講師を派遣し、音楽を活用した介護予防講座を実施する。

(2) 教室開催の実施回数は、年間 100 回を上限とする。また、同一団体の利用は、原則年 1 回とする。

(3) 教室開催時間は、平日の午前 9 時 30 分～午後 4 時までとし、1 回当たり 90 分または 60 分とする。

(4) 教室参加者数は概ね 5 ～30 名程度とする。

(5) 教室開催に係る会場の準備、設営及びその利用料に係る一切の負担は、利用団体が負う。

(6) 実施担当者

講師 1 名で対応すること。ただし、安全面や実施プログラム内容を考慮して、必要と思われる場合は、適切な人員を増員して配置すること。

(7) プログラムの実施に当たっては、事業内容や方法を専門的に制定することができる技能を有する専門職が策定したプログラムに沿って行うこと。

(8) 事業内容について

上記事業目的を達成するために効果的なプログラムを計画・提供するとともに、終了後も高齢者の団体が介護予防の習慣を継続できるようなプログラムを提供すること。また、策定したプログラムについて事前に市担当者の確認を得ること。

6 その他（留意事項）

(1) 事業実施は、音楽を活用し、以下の内容を開催期間中に取り入れ、高齢者の介護予防に資する講義を交えた効果的な実技とする。

- ② 運動器の機能向上（健康器具を用いた筋力トレーニング、ストレッチ、リズム体操等）
- ③ 口腔機能・心肺機能の向上（唾液腺マッサージ、口腔体操、歌唱等）
- ④ 認知機能低下予防（レクリエーション、脳トレ、器楽等）

(2) 高齢者が楽しく事業に参加でき、健康・生きがいづくりに寄与できるように、音楽に関連したレクリエーション活動的要素も取り入れ、実施すること。

(3) 市が提供する介護予防パンフレットを用いて、介護予防の意義・効果・必要性について、十分な

説明を行うこと。

- (4) 団体からの申込みの受付は市で行うが、日程等については団体の代表者と直接調整し、団体の意向等を最大限に考慮して決定すること。また、決定した日程は市担当者へ報告すること。
- (5) 事業実施にあたっては、十分に安全に配慮して行うこと。
- (6) 事業開始前には、団体の代表者と事業について打合せを行うこと。
- (7) 事業実施時における賠償責任保険の加入は、受託事業者が行うこと。また、加入後速やかに保険証券の写しを1部、市に提出すること。
- (8) 市が配布するアンケート用紙を配布し、提出を促すこと。

7 実績報告及び委託料について

- (1) 委託料については、単価契約とする。
- (2) 1回の講座の終了毎に、市に実績報告書を提出すること。複数回をまとめて提出することも可とする。
- (3) 市は、実績報告書を受理後、速やかに検査を行う。受託事業者は、検査合格後、請求書により委託料を請求し、市は速やかに代金を支払うものとする。

なお委託料には、講師の人件費（実施会場までの交通費も含む）、プログラム・事業実施報告書の作成料、音楽プログラミング・音源ソフトの使用料、楽譜・歌詞カードの作成料、健康器具や楽器・音響機器一式の貸出費及び搬出入費、事業実施にあたっての保険料、実施に係る経費（著作権に係る経費）及び請求に係る事務経費など事業実施に要する費用を含むものとする。

8 その他

- (1) 業務上取扱う個人情報の保護については、個人情報の保護に関する法律（平成15年法律第57号。以下「個人情報保護法」という。）に則り適切に措置すること。
- (2) 契約に際しては、久留米市暴力団排除条例に基づき、別紙「誓約書」を提出すること。
- (3) 受託事業者は、業務の実施にあたっては、障害を理由とする差別の解消の推進に関する法律（平成25年法律第65号。）を遵守するとともに、市の取扱いに準じて、障害者に対する合理的配慮の提供をしなければならない。なお、市の取扱いについては、公式ホームページに掲載する「久留米市障害者差別解消に関する職員対応要領」を参照すること。
- (4) その他必要な事項は、市と受託事業者が協議のうえ決定する。