

令和8年度久留米市介護予防普及啓発事業  
「ぐるぐるサーキットトレーニング教室」業務仕様書

1. 業務名

令和8年度介護予防普及啓発事業「ぐるぐるサーキットトレーニング教室」業務

2. 事業目的

本業務は、効果的な運動プログラムを実施することで、心身機能の維持・向上及び認知症予防など介護予防の知識を普及するとともに、事業終了後も、教室参加者が集まり引き続き交流を図る機会を設けることで、地域において自主的な介護予防の活動等に参加することにより、生きがいや自己実現の取り組みにつながるよう支援することを目的とする。

3. 業務委託期間

契約締結日から令和9年3月31日まで

4. 参加対象者

久留米市に在住する概ね65歳以上の高齢者

5. 業務内容

- (1) 当該事業は、高齢者が要介護状態等とならないことを目的として行うものであり、高齢者の運動機能や栄養状態などの心身機能の改善のみならず、日常生活の活動を高め、社会参加を促し、QOLの向上も目指すものである。そのため、教室終了後も参加者が運動習慣を継続できるようプログラムを提供するとともに、教室参加者が終了後も集まり、お互い交流を図れるような仕組みを導入すること。
- (2) 上記の(1)を踏まえたプログラムや仕組みを作成し、提出すること。
- (3) (2)の作成段階において市とその効果について協議を行うこと。
- (4) 教室開催中の参加者の参加回数の把握し、市へ報告すること。
- (5) 教室開始時は、血圧測定を行うなど安全面に配慮した教室運営を行うこと。
- (6) プログラムの初期や後期において、身体測定、体力測定（CS-30・開眼片脚立位・TUGを基本）、フレイルに関する集計・評価を行い、参加者毎の結果票の作成及び、各参加者に合わせた助言や指導を実施し、参加者にトレーニング効果を示しながら運動習慣の継続、生活習慣の改善を促すこと。また、体力測定等の結果については集計及び評価し、市に提出すること。
- (7) 事業の定員や実施会場・日時等、教室実施時間、実施項目、配置スタッフは、別表1及び、別表2のとおりとし、安全かつ適切に実施できるよう配慮すること。
- (8) 参加者のADLや習得状況に合わせて、運動強度や脳の体操等の難易度を検討すること。
- (9) 必要に応じて事業実施に係る運動用具等を準備し、会場設営・受付事務を行うこと。ただし、市が所有する運動用具等に在庫があれば使用することができるものとする。
- (10) 別紙1及び、別表2において予定する会場及び日程（実施時間）にて教室を実施すること。ただし、会場及び日程（実施時間）は、天候の状況、会場の都合等によって、変更、中止することがある。
- (11) 参加者が意欲的に運動を継続でき、体力測定の結果等からその効果を確認できるよう、冊子等を作成すること。

- (12) 事業実施中の参加者の事故等に備え、傷害保険に加入すること。また、加入後速やかに保険証券の写しを市に提出すること。
- (13) 事業実施中の参加者の事故等に備え、緊急時対応マニュアルを作成し、市に提出すること。
- (14) 事業実施前に実施会場を確認し、施設管理者と施設の使用方法について確認すること。

## 6. 受託者

5. 「業務内容」で定める内容について、参加申し込みの受付や運動用具等の準備、会場設営、事業の補助などの専門性を要しない部分については、効率的な運営を図るため、その一部又は全部を法人や地域団体等に再委託することができるものとする。ただし、あらかじめ市に報告すること。

## 7. 報告及び委託料

- (1) 受託者は、事業実施報告書を毎月作成し市に提出すること。
- (2) 市は、事業実施報告書を受領後、速やかに検査を行う。受託者は検査合格後、請求書により月毎に委託料を請求し、市は速やかに支払うものとする。
- (3) 委託料は単価契約とし、項目については以下のとおりとする。

教室開催経費（1回あたりの単価）

※参加者管理（出欠管理や申込受付等含む）、書類作成、講話等資料作成・印刷、教室（身体測定・体力測定、その他測定結果等）評価、機材運搬、運動用具管理等含む。

## 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、市が定める「誓約書」を提出すること。
- (3) 受託者は、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）及び久留米市障害を理由とする差別をなくす条例（令和5年久留米市条例第35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。
- (4) その他必要な事項は、市と受託者が協議のうえ決定する。

(別表1)

|          |   |
|----------|---|
| 業務名      | 「ぐるぐるサーキットトレーニング教室」   |
| 参加対象者    | 久留米市に在住する概ね65歳以上の高齢者  |
| 定員       | 20～25名程度／1会場 7会場 合計170名   |
| 実施会場・日時等 | 別紙1のとおり。ただし、変更、中止又は追加する場合あり   |
| 教室実施時間   | 90分程度   |
| 実施項目     | <ul style="list-style-type: none"> <li>① 会場設営</li> <li>② 受付及び体調確認</li> <li>③ 体力測定・評価</li> <li>④ 教室資料作成</li> <li>⑤ 介護予防の基本的な知識の習得につながる講話（栄養・口腔・社会参加・運動）</li> <li>⑥ 筋力トレーニング、有酸素運動、機能的トレーニングを組み合わせたサーキットトレーニング</li> <li>⑦ ストレッチ</li> <li>⑧ バランス運動</li> <li>⑨ 脳の体操</li> <li>⑩ 個人に合わせた指導</li> <li>⑪ 報告書作成</li> <li>⑫ 事業評価</li> <li>⑬ 教室終了後、参加者が運動習慣を継続するためのプログラム提案・実施</li> <li>⑭ 教室参加者が教室終了後、交流が図れる仕組みづくりの提案</li> </ul> |
| 配置スタッフ   | <p>(指導員)</p> <p>健康運動指導士、理学療法士又は作業療法士 1名以上</p> <p>(補助スタッフ)</p> <p>保健師、看護師又は体力測定の方法を正確に理解している者（資格は問わない） 1名以上</p>  |

(別表2)

|          |  |
|----------|--|
| 業務名      | 「フォローアップ教室」  |
| 参加対象者    | 昨年度開催の「ぐるぐるサーキットトレーニング教室」の参加者  |
| 目的       | 運動習慣の定着  |
| 定員       | 25～30名程度／1会場 5会場 合計約125～150名   |
| 実施会場・日時等 | 別紙2のとおり。ただし、変更、中止又は追加する場合あり  |
| 教室実施時間   | 90分程度  |
| 実施項目     | <ul style="list-style-type: none"> <li>① 会場設営</li> <li>② 受付及び体調確認</li> <li>③ 体力測定・評価</li> <li>④ 教室資料作成</li> <li>⑤ 介護予防の基本的な知識の習得につながる講話（栄養・口腔・社会参加・運動）</li> <li>⑥ 筋力トレーニング、有酸素運動、機能的トレーニングを組み合わせたサーキットトレーニング</li> <li>⑦ ストレッチ</li> <li>⑧ バランス運動</li> <li>⑨ 脳の体操</li> <li>⑩ 個人に合わせた指導</li> <li>⑪ 報告書作成</li> <li>⑫ 事業評価</li> <li>⑬ 教室参加者の継続的な運動習慣づくりに向けた支援</li> <li>⑭ 教室終了後において、参加者間の交流継続のための支援</li> </ul> |
| 配置スタッフ   | <p>(指導員)</p> <p>健康運動指導士、理学療法士又は作業療法士 1名以上</p> <p>(補助スタッフ)</p> <p>保健師、看護師又は体力測定の方法を正確に理解している者（資格は問わない） 2名以上</p>   |

## 別紙1

## 令和8年度 介護予防普及啓発事業「ぐるぐるサーキットトレーニング教室」実施日程表(予定)

|      | 1           | 2           | 3           | 4           | 5           | 6           | 7           |           |
|------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-----------|
| 圏域   | 東           | 南           | 中央          | 中央          | 中央          | 北           | 西           |           |
| 会場   | ふれあい農業公園    | 南部保健センター    | 久留米アリーナ     | 久留米アリーナ     | サンカルナ久留米    | 環境交流プラザ     | 三潁生涯学習センター  |           |
| 連絡先  | 47-6065     | 21-0056     | 39-7371     | 39-7371     | 36-5161     | 27-5371     | 64-3020     |           |
| 時刻   | 午前(AM)      | 午前(AM)      | 午前(AM)      | 午後(PM)      | 午後(PM)      | 午後(PM)      | 午後(PM)      |           |
| 場所   | 流通企画室       | 多目的室全面      | 板張り武道場(半面)  | 板張り武道場(半面)  | サンカルナホール    | 大会議室(全室)    | 集会室         |           |
| 人数   | 25          | 20          | 25          | 25          | 25          | 25          | 25          |           |
| 曜日   | 火曜日         | 金曜日         | 水曜日         | 水曜日         | 金曜日         | 火曜日         | 木曜日         |           |
| 会場予約 | 9:00~12:00  | 9:00~12:00  | 9:00~17:00  | 9:00~17:00  | 13:00~16:00 | 13:00~16:00 | 13:00~16:00 |           |
| 実施時間 | 10:00~11:30 | 10:00~11:30 | 10:00~11:30 | 13:30~15:00 | 14:00~15:30 | 14:00~15:30 | 14:00~15:30 |           |
| 日程   | 1回目         | 10月20日(火)   | 11月6日(金)    | 11月11日(水)   | 11月11日(水)   | 11月6日(金)    | 10月20日(火)   | 11月5日(木)  |
|      | 2回目         | 10月27日(火)   | 11月13日(金)   | 11月18日(水)   | 11月18日(水)   | 11月13日(金)   | 10月27日(火)   | 11月12日(木) |
|      | 3回目         | 11月10日(火)   | 11月20日(金)   | 11月25日(水)   | 11月25日(水)   | 11月20日(金)   | 11月10日(火)   | 11月19日(木) |
|      | 4回目         | 11月17日(火)   | 11月27日(金)   | 12月2日(水)    | 12月2日(水)    | 11月27日(金)   | 11月17日(火)   | 11月26日(木) |
|      | 5回目         | 12月1日(火)    | 12月4日(金)    | 12月9日(水)    | 12月9日(水)    | 12月4日(金)    | 12月1日(火)    | 12月3日(木)  |
|      | 6回目         | 12月8日(火)    | 12月11日(金)   | 12月16日(水)   | 12月16日(水)   | 12月11日(金)   | 12月8日(火)    | 12月10日(木) |
|      | 7回目         | 12月15日(火)   | 12月18日(金)   | 12月23日(水)   | 12月23日(水)   | 12月18日(金)   | 12月15日(火)   | 12月17日(木) |
|      | 8回目         | 12月22日(火)   | 12月25日(金)   | 1月6日(水)     | 1月6日(水)     | 12月25日(金)   | 12月22日(火)   | 12月24日(木) |
|      | 9回目         | 1月19日(火)    | 1月8日(金)     | 1月13日(水)    | 1月13日(水)    | 1月8日(金)     | 1月5日(火)     | 1月7日(木)   |
|      | 10回目        | 2月2日(火)     | 1月22日(金)    | 1月27日(水)    | 1月27日(水)    | 1月22日(金)    | 1月26日(火)    | 1月21日(木)  |
|      | 11回目        | 2月9日(火)     | 1月29日(金)    | 2月3日(水)     | 2月3日(水)     | 1月29日(金)    | 2月2日(火)     | 1月28日(木)  |
|      | 12回目        | 2月16日(火)    | 2月5日(金)     | 2月10日(水)    | 2月10日(水)    | 2月5日(金)     | 2月9日(火)     | 2月4日(木)   |
|      | 13回目        | 3月2日(火)     | 2月12日(金)    | 2月17日(水)    | 2月17日(水)    | 2月12日(金)    | 2月16日(火)    | 2月25日(木)  |
|      | 14回目        | 3月9日(火)     | 2月19日(金)    | 3月3日(水)     | 3月3日(水)     | 2月19日(金)    | 3月2日(火)     | 3月4日(木)   |
|      | 15回目        | 3月9日(火)     | 2月26日(金)    | 3月10日(水)    | 3月10日(水)    | 2月26日(金)    | 3月9日(火)     | 3月11日(木)  |
|      | 予備日         | 無し          | 3月5日(金)     | 3月17日(水)    | 3月17日(水)    | 3月5日(金)     | 3月16日(火)    | 3月18日(木)  |

11/24、1/5、1/12、3/23休館日

月曜日休館日

11/4、2/24休館日

予約は2時間制

11/4、2/24休館日

予約は2時間制

水曜日休館日

## 別紙2

## 令和8年度 フォローアップ教室実施日程表(予定)

| 圏域   | 東            | 南            | 北            | 北            | 西            |
|------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
| 会場   | ふれあい農業公園     | 南部保健センター     | 久留米アリーナ      | 久留米アリーナ      | 三潁生涯学習センター   |
| 連絡先  | 47-6065      | 21-0056      | 39-7371      | 39-7371      | 64-3020      |
| 時刻   | 午前(AM)       | 午前(AM)       | 午前(AM)       | 午後(PM)       | 午後(PM)       |
| 場所   | 流通企画室        | 多目的室全面       | 板張り武道場(半面)   | 板張り武道場(半面)   | 集会室          |
| 人数   | 25           | 20           | 25           | 25           | 25           |
| 曜日   | 火曜日          | 金曜日          | 水曜日          | 水曜日          | 木曜日          |
| 会場予約 | 9:00~12:00   | 9:00~12:00   | 9:00~17:00   | 9:00~17:00   | 13:00~16:00  |
| 実施時間 | 10:00~11:30  | 10:00~11:30  | 10:00~11:30  | 13:30~15:00  | 14:00~15:30  |
| 日程   | 1 月 26 日 (火) | 1 月 15 日 (金) | 1 月 20 日 (水) | 1 月 20 日 (水) | 1 月 14 日 (木) |