

参考資料1

<孺恋村の「ICTを活用した身体活動維持向上プログラム」について>

目的

生涯にわたり、自らの健康づくりを継続して実践する高齢者の増加及び高齢者の健康維持

目標

- (ア) 高齢者が身近な場所に集い、情報交換などを行うことにより、地域コミュニティの活性化を図る
- (イ) ICTを活用し、楽しみながら運動することにより、身体活動の維持向上を図る

事業の成果及び期待される効果

- ① 健康寿命の延伸
- ② 地域で相互に支えあいながら健康づくりを実践できる環境の整備

実施内容

- ① 身体活動維持向上の必要性に関する講話や、実技等についての運動講座の開催(計5回)
- ② 身体・体力測定会の開催(8月、12月)
- ③ タブレットと活動量計を活用した歩数イベントの開催(9月2日～11月23日)

実施方法

- ① 実施地区:大前(平成28年度モデル地区)
- ② 対象:65歳～75歳の大前区住民のうち希望する50名
- ③ 実施場所:大前活性化センター(農村環境改善センターにも同様の機器を設置)
- ④ 日程

日時		内容		
8月31日(水)	13:30～	開講式	運動講座Ⅰ	体力測定①
9月2日(金)	13:30～	活動量計等使い方説明会		
9月27日(火)	13:30～	運動講座Ⅱ		
10月11日(火)	13:30～	運動講座Ⅲ	中間報告	
12月5日(月)	13:30～	運動講座Ⅳ	体力測定②	
12月22日(木)	9:00～	運動講座Ⅴ	閉講式	

※活性化センタースタッフ滞在日:9月9日～11月25日、毎週金曜 13:30～15:00