

## コツコツ貯筋体操センターにパワーリハビリ会場を開設

昨年 7 月にオープンした「コツコツ貯筋体操センター」を拡充し、市内 3 会場目となるパワーリハビリ会場を開設します。

これは、「コツコツ貯筋体操センター」を介護予防の拠点施設と位置づけ、「コツコツ貯筋体操」と連携した取り組みを進め、市民の介護予防と健康づくりを一層推進することを目的としています。

### 1 パワーリハビリの概要

高齢者向けのトレーニング機器を使用して、運動器の機能向上と行動変容を目指すものです。本市では、平成 16 (2004) 年度に県内でいち早く取り入れ、市民への普及も進み、これまでに 1,600 人以上の市民が修了しています。

なお、昨年 7 月にオープンした「コツコツ貯筋体操センター」は、初年度、延べ 9,087 人の市民から利用していただきました。

### 2 開設日

令和 2 (2020) 年 6 月 29 日 (月曜日) から

※新型コロナウイルス感染症予防のため、変更する場合があります。

### 3 施設の概要

#### (1) 実施日時

月曜日～金曜日 (祝日および年末年始を除く。) 午前 10 時～午後 5 時

#### (2) 実施内容

##### ア 導入プログラム

新規利用者を対象とした 10 回コースで、指導スタッフがトレーニング機器の使い方や運動方法を説明します。

##### イ 一般開放

導入プログラムを修了した人を対象に、トレーニング機器を開放して自主トレーニングによる運動継続の場を提供します。

#### (3) その他

委託先事業者の取り組みとして、介護予防事業の対象とならない 64 歳以下の方にもトレーニング機器の利用などのサービスを提供します。

### 4 新型コロナウイルス感染症対策

開設に当たり、会場内の 3 密対策および共用物などの消毒を行います。また、利用者への検温、マスクの着用や手指衛生の励行にご協力いただくなど、十分な感染予防対策を講じた上で実施します。