

健康スポーツ事業の取組み（高齢者のスポーツ状況）

平成27年度実績

| 担当課 | 事業名 | 目的 | 取組み内容 (連携団体等) | 開催場所 | 事業実績 | | | 当該事業を実施する上での 健康スポーツに関連する課 題や要望など |
|---------|---|--|--|-------------------|------|----------------|---------------|--|
| | | | | | 実施回数 | 対象者 | 参加者数 (延べ数) | |
| 長寿社会推進室 | 介護予防スポーツ・ 健康普及啓発事業 【枚方体育協会委託事業】 | 運動機能の向上等に関する講 座を身近な地域で開催するこ とにより、介護予防・健康の 普及啓発を図り、運動の実施 に向けた支援を行う。 | 単発：10回 (水中エクササイズ、スポー ツ吹矢、ノルディックウォー キング、バランスボール運 動、ソフトエアロビクス) | 市内生涯学習市民 センター等 | 10回 | 市民 65歳以上 | 195人 | |
| 長寿社会推進室 | 生き生き健康スポーツ・ レクリエーションリーダー 養成講座（新任研修、フォ ローアップ研修） 【枚方体育協会委託事業】 | 地域における自主的な介護予 防活動の育成・支援に向け て、ボランティア等の人材育 成支援を行う。 | 枚方市老人クラブ連合会会員 を対象に、各単位クラブ等 での介護予防に資する活動への 普及のための運動機能向上の 講座を開催。 (共催：枚方市老人クラブ連 合会) | 枚方市渚市民体育 館 | 6回 | 老人クラブ連 合会会員 | 79人 | |
| 福祉総務課 | 「趣味の講座」 自彊術 | 高齢者の健康と福祉増進を図 るため | 講師指導の下、自彊術（NPO 法人 コーチズ大阪） | 老人作業所 | 8回 | 60歳以上 | 109人 | |
| 福祉総務課 | 「趣味の講座」 すっきりストレッチ& 健康講座 | 高齢者の健康と福祉増進を図 るため | 講師指導の下、ストレッチ体 操等 | 枚方市総合福祉セ ンター | 10回 | 60歳以上 | 231人 | |
| 福祉総務課 | 「趣味の講座」 ハワイアンフラ | 高齢者の健康と福祉増進を図 るため | 講師指導の下、ハワイアンフ ラ | 〃 | 10回 | 60歳以上 | 206人 | |
| 福祉総務課 | 「趣味の講座」 ガンバルーン体操 | 高齢者の健康と福祉増進を図 るため | 講師指導の下、ガンバルーン 体操 | 老人作業所 | 10回 | 60歳以上 | 249人 | |

| 担当課 | 事業名 | 目的 | 取り組み内容 (連携団体等) | 開催場所 | 事業実績 | | | 当該事業を実施する上での 健康スポーツに関連する課 題や要望など |
|-------|------------|--|----------------------------------|-------------------|------|-------------------|---------------|--|
| | | | | | 実施回数 | 対象者 | 参加者数 (延べ数) | |
| 福祉総務課 | 介護・福祉・健康講座 | 高齢者の健康と福祉増進を図るため | からだほぐし体操、歌体操等の健康体操。(高齢者サポートセンター) | 枚方市総合福祉センター | 2回 | 60歳以上 | 95人 | |
| 福祉総務課 | グラウンドゴルフ | 高齢者の健康と福祉増進を図るため | グラウンドゴルフの個人利用 | 枚方市総合福祉センター | | 60歳以上 | | |
| 福祉総務課 | 世代間交流 | 高齢者の健康と福祉増進、及び世代間の交流を図る | 高齢者からグラウンドゴルフの指導を受け、若年層と交流する。 | 枚方市総合福祉センター | 1回 | 市民 60歳以上 | 26人 | |
| 福祉総務課 | プール 高齢者 | 体力の向上、健康の増進を目的 | ラポールひらかた温水プール 管理運営委託業者 | ラポールひらかた 温水プール | 21回 | 65歳以上 | 302人 | |
| 大阪府 | スロージョギング教室 | 専門的な知識を持つ資格者が講師を務め、健康効果など具体的に説明し、健康増進を目指す。 | 公園内の概ね固定のコースにてスロージョギングを行う。 | 山田池公園 | 12回 | 主に枚方市民 50代~70代 | 180人 | |
| 大阪府 | ゆっくり走ろう会 | 見頃の花などを紹介しながら参加者同士で交流を深めながら走り、日常的な健康づくりをフォローします。 | 公園内の概ね固定のコースにてスロージョギングを行う。 | 山田池公園 | 19回 | 主に枚方市民 50代~70代 | 126名 | |

枚方体育協会実施高齢者対象事業一覧

| 大会名 | 開催日 | 開催場所 | 参加数 |
|-----------------------|------------------|------------|---|
| 生き生きリーダー養成 新任研修 | 11/16・12/7・12/14 | ラポールひらかた | 34名 |
| 生き生きリーダー養成 フォローアップ | 2/25・3/3・3/17 | ラポールひらかた | 45名 |
| 介護予防事業 (スポーツ教室) | 6月～3月 | 市内各所 | 教室事業 10回 195名 ロコモ 12回 20名 |
| メディカルフィットネス教室 | 4月～3月 | 市内各所 | 110名 (全6クール) |
| こころの健康からだの 健康まつり | 10月28日 | 枚方市立渚市民体育館 | 会場設営・準備業務 |
| ひらかた体操普及事業 | 5月～3月 | 市内各所 | 指導者派遣 18回 516名 教室 3回 52名 普及員フォローアップ2回 延べ15名 普及員新人育成2回 延べ6名 |