高齢者向け体力測定・体力づくり事業

シルバー「歩くdeチェック」事業実施要項

１　目的

活力ある超高齢社会を目指し、高齢者の健康体力づくりに積極的に取り組む。

２　方策

日常生活において想定される４種類の歩行能力を測定し、基礎的な筋力トレーニングやストレッチ等の運動指導をパッケージングして実施する。

３　対象

　　 ６５歳以上の高齢者２０名程度。

４　内　容

　１回目：歩行能力の現状把握と運動方法の習得

　２回目：運動指導

　３回目：効果測定 、運動方法の再確認及び継続のための運動指導

５　料金

　　 参加者１人あたり５００円