

## 平成31年度 ふるさと創生基金事業提案書

事業名	男の運動サークル「おぐにメンズクラブ」立ち上げ事業
事業主体	おぐにコミュニティセンター福祉健康部会・小国支所市民生活課
事業の目的・内容	<p>【目的】</p> <p>65歳以上の男性がいつまでも元気に過ごすことができるよう、心身の機能維持及び要介護状態の予防を目指すもの。現在男性のための介護予防サークルはなく、自主サークル化を目指し、立ち上げを行うもの。</p> <p>【内容】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・運動指導員による健康づくり・介護予防を目的とした運動の実施。月3回実施。</li> <li>・週ごとに指導者を変え、3種類の運動を実施する。</li> </ul> <p>(案) 第1週：渡辺美香さん(運動指導員)  第2週：高橋茂子さん(けんこつ体操インストラクター)  第3週：結城サカエさん(運動指導員)</p>
事業の実施による効果	<ul style="list-style-type: none"> <li>・本事業を実施していくことで、介護予防事業に無関心である人が減り、介護予防サークルの男性参加者の割合が増えることで、男性高齢者の心身の機能維持・向上につながる。</li> <li>・介護保険申請者が減り、介護予防を目的として、男性高齢者が健康づくり・介護予防に興味・関心を持つことができる。</li> <li>・地域内に男性のための介護予防サークルが立ち上がり、継続して健康づくり・介護予防事業に参加することができる。</li> </ul>
実施スケジュール	<p>平成31年4月</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・おぐにコミュニティセンター福祉健康部会第1回会議で説明</li> <li>・チラシの作成、参加者の勧誘、参加者の取りまとめ</li> </ul> <p>平成31年5月～平成32年3月</p> <p>月3回、運動サークルの実施。(開催週ごとに講師を変え、月3回で3種類の運動が実施できるようにする。)</p> <p>平成32年3月</p> <p>1年間の振り返りと平成32年度のサークル化について検討</p>
担当課・担当者	小国支所市民生活課 高野