

## 1 足洗瀉公園介護予防健康器具設置事業

### (1) 事業概要

「温泉資源を核とした「ごちゃまぜ」による共生と生涯活躍、健康長寿のまちづくり推進事業」(事業期間：平成31年度～令和3年度)の足洗瀉公園再生の一環として、公園内に高齢者向けの介護予防に資する健康器具を設置することで、誰もが気軽に介護予防に取り組める環境を整備し、健康長寿のまちづくりを推進する。

### (2) 健康器具の内容

- ①指導者なしでも実施できるよう、見ただけで使用方法が分かりやすいもの
  - ②上下肢や体幹のトレーニングができるもの
- ①、②を満たすもの6種類(10月末に設置予定)

(3) 予算額 4,198千円

## 2 ノルディックウォーク体験会

### (1) 事業概要

足洗瀉公園に新たに設置される健康器具を使用した安全な運動プログラムの紹介や遊歩道でのノルディックウォークを体験する場を提供し、運動習慣を獲得するきっかけをつくる。

### (2) 対象者

市内在住の65歳以上の方 1グループ20人

### (3) 内容

- ①身体機能測定
- ②ノルディックポールを使った介護予防体操
- ③ノルディックウォーク

### (4) 会場

足洗瀉公園、本江コミュニティセンター、足洗温泉施設(令和3年11月末竣工予定)

(5) 実施回数 5回(5地域包括支援センター圏域内で各1回実施予定)

(6) 予算額 574千円