

## 令和3年度 健康アップサポート事業 実施要項

### 1 目的

健康・体力づくりの一環として県内各地に指導者を派遣し支援するとともに、生涯スポーツの推進とスポーツに親しむ機会を提供する。

### 2 主催

公益財団法人岩手県スポーツ振興事業団

### 3 指導者

公益財団法人岩手県スポーツ振興事業団 指導員

### 4 実施期間

令和3年5月～令和4年2月

### 5 実施時間

10:00～15:00 (1回90分以内)

※12月～2月の冬季期間については、気象状況により交通機関の乱れが生じる可能性があるため、盛岡市、滝沢市、雫石町、矢巾町以外の市町村は、13:00以降の実施となります。

### 6 申込期間

令和3年4月1日(木)から受付開始

### 7 運動内容

運動種目		運動内容	対象	運動時間
有酸素運動エクササイズ		リズムに合わせて身体全体を動かして代謝を高める運動	一般 中高齢者	45～60分
エクササイズ 体幹	ストレッチポール	用具を活用した、柔軟性・バランス感覚・筋力等を高める運動	一般 中高齢者	30～45分
	スモールボール			45分
	バランスボール			60～90分
	タオル体操			45～60分
スクエアステップ		スクエアマットを活用した、狭い室内でもできる歩行運動	一般 中高齢者	45～60分
ノルディックウォーキング		ノルディックポールを活用した2～5km程度のウォーキング	中学生以上、一般 中高齢者	90分
ニュースポーツ		キンボールスポーツ、ディスクドッジ、グラウンドゴルフ など	小学生以上、一般 中高齢者	90分
キッズ向け運動		親子ふれ合い運動、リズム体操、鉄棒遊び、マット遊び など	幼児 小学校低学年	90分
体力測定		60歳以上の体力測定	中高齢者	90分

※90分の範囲内であれば、組み合わせも可能。上記以外の運動を希望する場合は、要相談。

### 8 派遣料

5,000円(1事業) ※支払方法は、現金(当日)、または後日口座振り込み

### 9 申込方法

#### (1) 仮予約

電話にて実施希望日、依頼内容を仮予約する。

#### (2) 申込み

実施日の2ヶ月前までに「申込書」にてFAXまたはe-mailで申込む。

ただし、5月分に関しては、4/15(木)まで申込みを受け付ける。

※「申込書」は、当事業団HPのからダウンロード

#### (3) 回答書

実施1ヶ月前までに、回答書をFAXまたはe-mailで送付。

### 10 申込先

公益財団法人岩手県スポーツ振興事業団 総務企画課

TEL 019-641-1129 FAX 019-643-5947

### 11 留意事項

- ・実施最少人数は10名程度とし、会場の確保、参加募集については依頼者が行う。