

## (2)運動機能向上事業

年	月	日	教室名	目的	会場	人数	内容
2	5	21	いきいき百歳体操フォロー「上道公民館」	高齢者を対象とした運動機能の向上。 感染予防策を理解し、実践しながら、地域で運動を継続でき、また、健康長寿に向けた取り組み意欲を高める。	上道公民館	12	<ul style="list-style-type: none"> <li>●実施状況の確認</li> <li>・いきいき百歳体操の実施・指導</li> <li>●新型コロナウイルス感染症予防対策について情報提供</li> <li>・換気しながら、距離を取り、手指消毒</li> <li>・運動中はマスクとっても良い、その際はかけ声をかけない</li> <li>・来館前の検温と体調不良時は参加しない</li> </ul>
2	5	22	いきいき百歳体操フォロー「中浜公民館」	高齢者を対象とした運動機能の向上。 感染予防策を理解し、実践しながら、地域で運動を継続でき、また、健康長寿に向けた取り組み意欲を高める。	中浜公民館	7	<ul style="list-style-type: none"> <li>●実施状況の確認</li> <li>・いきいき百歳体操の実施・指導</li> <li>●新型コロナウイルス感染症予防対策について情報提供</li> <li>・換気しながら、距離を取り、手指消毒</li> <li>・運動中はマスクとっても良い、その際はかけ声をかけない</li> <li>・来館前の検温と体調不良時は参加しない</li> </ul>
2	5	22	いきいき百歳体操フォロー「誠道公民館」	高齢者を対象とした運動機能の向上。 感染予防策を理解し、実践しながら、地域で運動を継続でき、また、健康長寿に向けた取り組み意欲を高める。	誠道公民館	13	<ul style="list-style-type: none"> <li>●実施状況の確認</li> <li>・いきいき百歳体操の実施・指導</li> <li>●新型コロナウイルス感染症予防対策について情報提供</li> <li>・換気しながら、距離を取り、手指消毒</li> <li>・運動中はマスクとっても良い、その際はかけ声をかけない</li> <li>・来館前の検温と体調不良時は参加しない</li> </ul>
2	5	27	いきいき百歳体操フォロー「境地区元気会」	高齢者を対象とした運動機能の向上。 感染予防策を理解し、実践しながら、地域で運動を継続でき、また、健康長寿に向けた取り組み意欲を高める。	境公民館	8	<ul style="list-style-type: none"> <li>●実施状況の確認</li> <li>・いきいき百歳体操の実施・指導</li> <li>●新型コロナウイルス感染症予防対策について情報提供</li> <li>・換気しながら、距離を取り、手指消毒</li> <li>・運動中はマスクとっても良い、その際はかけ声をかけない</li> <li>・来館前の検温と体調不良時は参加しない</li> </ul>
2	5	26	いきいき百歳体操フォロー「外江公民館」	高齢者を対象とした運動機能の向上。 感染予防策を理解し、実践しながら、地域で運動を継続でき、また、健康長寿に向けた取り組み意欲を高める。	外江公民館	4	<ul style="list-style-type: none"> <li>●実施状況の確認</li> <li>・いきいき百歳体操の実施・指導</li> <li>●新型コロナウイルス感染症予防対策について情報提供</li> <li>・換気しながら、距離を取り、手指消毒</li> <li>・運動中はマスクとっても良い、その際はかけ声をかけない</li> <li>・来館前の検温と体調不良時は参加しない</li> </ul>
2	5	25	いきいき百歳体操フォロー「老人福祉センター」	高齢者を対象とした運動機能の向上。 感染予防策を理解し、実践しながら、地域で運動を継続でき、また、健康長寿に向けた取り組み意欲を高める。	老人福祉センター 一浜の里	8	<ul style="list-style-type: none"> <li>●実施状況の確認</li> <li>・いきいき百歳体操の実施・指導</li> <li>●新型コロナウイルス感染症予防対策について情報提供</li> <li>・換気しながら、距離を取り、手指消毒</li> <li>・運動中はマスクとっても良い、その際はかけ声をかけない</li> <li>・来館前の検温と体調不良時は参加しない</li> </ul>
2	5	29	いきいき百歳体操フォロー「芝町長寿友の会」	高齢者を対象とした運動機能の向上。 感染予防策を理解し、実践しながら、地域で運動を継続でき、また、健康長寿に向けた取り組み意欲を高める。	芝町会館	8	<ul style="list-style-type: none"> <li>●実施状況の確認</li> <li>・いきいき百歳体操の実施・指導</li> <li>●新型コロナウイルス感染症予防対策について情報提供</li> <li>・換気しながら、距離を取り、手指消毒</li> <li>・運動中はマスクとっても良い、その際はかけ声をかけない</li> <li>・来館前の検温と体調不良時は参加しない</li> </ul>

## (2)運動機能向上事業

年	月	日	教室名	目的	会場	人数	内容
2	5	29	いきいき百歳体操フォロー「幸神町自治会」	高齢者を対象とした運動機能の向上。 感染予防策を理解し、実践しながら、地域で運動を継続でき、また、健康長寿に向けた取り組み意欲を高める。	幸神町会館	12	●実施状況の確認 ・いきいき百歳体操の実施・指導 ●新型コロナウイルス感染症予防対策について情報提供 ・換気しながら、距離を取り、手指消毒 ・運動中はマスクとっても良い、その際はかけ声をかけない ・来館前の検温と体調不良時は参加しない
2	6	1	いきいき百歳体操フォロー「10×10体操の会」	高齢者を対象とした運動機能の向上。 感染予防策を理解し、実践しながら、地域で運動を継続でき、また、健康長寿に向けた取り組み意欲を高める。	境公民館	8	●実施状況の確認 ・いきいき百歳体操の実施・指導 ●新型コロナウイルス感染症予防対策について情報提供 ・換気しながら、距離を取り、手指消毒 ・運動中はマスクとっても良い、その際はかけ声をかけない ・来館前の検温と体調不良時は参加しない
2	6	2	いきいき百歳体操フォロー「中野町自治会」	高齢者を対象とした運動機能の向上。 感染予防策を理解し、実践しながら、地域で運動を継続でき、また、健康長寿に向けた取り組み意欲を高める。	中野町会館	14	●実施状況の確認 ・いきいき百歳体操の実施・指導 ●新型コロナウイルス感染症予防対策について情報提供 ・換気しながら、距離を取り、手指消毒 ・運動中はマスクとっても良い、その際はかけ声をかけない ・来館前の検温と体調不良時は参加しない
2	6	5	いきいき百歳体操フォロー「高松町老壮クラブ」	高齢者を対象とした運動機能の向上。 感染予防策を理解し、実践しながら、地域で運動を継続でき、また、健康長寿に向けた取り組み意欲を高める。	高松町会館	16	●実施状況の確認 ・いきいき百歳体操の実施・指導 ●新型コロナウイルス感染症予防対策について情報提供 ・換気しながら、距離を取り、手指消毒 ・運動中はマスクとっても良い、その際はかけ声をかけない ・来館前の検温と体調不良時は参加しない
2	6	9	いきいき百歳体操フォロー「麦垣町自治会」	高齢者を対象とした運動機能の向上。 感染予防策を理解し、実践しながら、地域で運動を継続でき、また、健康長寿に向けた取り組み意欲を高める。	麦垣町会館	10	●実施状況の確認 ・いきいき百歳体操の実施・指導 ●新型コロナウイルス感染症予防対策について情報提供 ・換気しながら、距離を取り、手指消毒 ・運動中はマスクとっても良い、その際はかけ声をかけない ・来館前の検温と体調不良時は参加しない
3	3	4	いきいき百歳体操導入「夕日ヶ丘1丁目」	高齢者を対象とした運動機能の向上。 百歳体操の目的内容が理解でき、地域で住民主体の活動が継続し、さらに拡大を図ると共に、健康長寿に向けた取り組み意欲を高める。 また、感染予防策を理解し、実践しながら行う。	夕日ヶ丘1丁目集会所	9	●導入について ・いきいき百歳体操運動の目的、ポイント、注意点などミニ講話 ・実技指導 ●コロナウイルス感染予防対策について情報提供 ・換気しながら、距離を取り、手指消毒 ・運動中はマスクとっても可、その際はかけ声をかけない ・来館前の検温と体調不良時は参加しない

実施回数	13
参加延べ人数	129