

宮崎駅前「アミュひろば」における『あおぞら教室』の開催について

1 目的

宮崎市の事業「健幸運動教室」は対象者を高齢者のみとしているが、民間企業とのコラボレーション企画とすることにより、バスや鉄道を利用する幅広い年齢層の市民の皆様に対して、健康づくりイベントへの参加を促進する。

2 コラボレーション企画

宮崎市介護保険課の事業「健幸運動教室」において、(株)JR宮崎シティとのコラボレーション企画“アミュ × 宮崎市 いきいき健幸プロジェクト”のイベントとして開催する。

※全世代を対象とするため、健康づくり推進協議会（市健康支援課所管）と協働して実施する。

3 経緯

市総合体育館がワクチンの集団接種会場となったことを受け、隣接する中央公園において令和3年4月から『あおぞら教室』をスタート。実際にスタートしたところ、日差しを避けての実施、雨天時の実施判断の難しさ等、現場での課題が表面化したことから、アミュプラザの“アミュひろば（大屋根）”の使用について(株)JR宮崎シティに打診したところ、快諾いただき、コラボレーションの健康イベントとして実施したい旨の提案を受け具体化した。

4 実施期間

6～9月の4か月間を試行的に実施し、10月以降の開催を検討する。

6月：16日、23日（開催は水曜日に固定：広場でイベントのない水曜日に実施する）

5 開催方法

同会場で、2タイプの教室を入替制で開催する。

- ① 9:30～10:30（ゆるやか教室） → { “ゆるやか教室”は本会場でのみモデル的に実施
② 10:30～11:30（いきいき教室） { 低体力者でも参加しやすいよう、ゆっくり実施する教室

6 活動する人材とその役割

- ・健幸運動指導員（介護保険課所管）5名：運動指導
- ・健幸サポートナース（介護保険課所管）6名：参加者の見守り、運動指導のサポート
- ・健康づくり推進員（健康支援課所管）若干名：未就学児～50代以下の世代が参加時のサポート

7 参考：健幸運動教室

65歳以上を対象とした介護予防・いきがづくりを支援するため、平成13年度からスタートし今年20年目を迎える事業であり、宮崎県立看護大学と共同開発した“宮崎いきいき健幸体操”を教室において実践し始めて10年目を迎える。

- ・令和3年度は143会場で実施中（内訳：市主催15会場、地域の団体主催：128会場）
- ・参加者数：実人数3,260人、延べ人数44,139人（令和元年度）

【問合せ】宮崎市福祉部介護保険課
電話 21-1777