第10号議案　　（資料　10）

令和5年度　マシンスタジオ事業計画（案）

（令和5年4月1日～令和6年3月31日）

1　事業の計画概要

令和5年度のマシンスタジオの運営に当っては、高浜市保健医療計画、地域住民の健康維持、増進、介護予防等に努める。特に高齢者の認知症予防のためのコグニサイズ教室を引き続き実施する。

利用者が安心して運動機器を使用できるよう点検整備等の維持管理をするとともに、新しいトレーニング理論や技術等を習得し、多様化する利用者の健康づくりニーズに応えていくため、各種の研修会に参加しスタッフのレベルアップを図る。

2　事業の実施計画

1）フリートレーニング

中学生から高齢者までの幅広い利用者が、自己の目的や体力にあったメニューを選択し、体力増進のためのトレーニングができるようにする。また、初心者に対してはスタッフが目的や体力に合った器具の選択や使用方法、トレーニングの方法を指導する。

2）健康増進・認知症予防教室

教室事業としてリズム体操・エアロビクス教室を引き続き開催するとともに、高齢者を対象とした認知症予防のコグニサイズ教室を実施する。

＜計画プログラム＞

① リズム体操　週1回随時・午前
② エアロビクス　火曜日・午前　　金曜日・夜間
③ コグニサイズ　週1回随時・午前

3）施設、用具のメンテナンス

利用者が具体的数値目標を定め、健康づくりを楽しみながら推進できるよう体組成計の活用を図る。また、利用者が気持ちよく安全で安心して利用できるよう、器具の故障や不具合を未然に防ぐため、保守点検を随時行う。

4）スタッフの研修

利用者の要望に応え満足していただけるサービスを提供するため、最新のトレーニング理論や健康増進理論及び認知症や介護予防の知識や技能を習得するとともに、接遇・会話等内部での研修にも力を注ぐ。

5）利用促進策の実施

(1)「健康マスター」の取り組みの継続及び表彰
(2) 利用者の取組成果の広報（案内板の活用）

6）「高齢者対象プログラム」の行事計画

利用者の心と体のケアとスタッフとのコミュニケーションを図るため、以下の行事を計画実施する予定。

行事名	開催日	会　場	参加者数
健康マスター認定賞授与式	令和5年4月5日	いきいきホール	5名
いきいきお花見ウォーキング	令和5年4月3日	大山緑地公園	13名
いきいきクリスマス会	令和5年12月上旬	いきいきホール	未定