

徳島市いきいき百歳体操推進事業実施要綱

(目的)

第1条 この事業は、年齢や心身の状況等によって高齢者を分け隔てることなく、住民主体の通いの場を充実させ、人と人とのつながりを通じて、参加者や通いの場が継続的に拡大していくような地域づくりを支援するとともに、地域においてリハビリテーションに関する専門的知見を有する者を活かした自立支援に資する取組を推進することによる介護予防活動の地域展開を図ることを目的とする。

(事業内容)

第2条 市長は、前条の目的を達成するため、地域住民等が主体となって実施するいきいき百歳体操の利用促進及び効果の向上を図る目的で、次の各号に掲げる事業を実施するものとする。

- (1) 体操教室の初回から3回目までの開催時における体操講師の派遣
- (2) 体操教室の開始から3箇月経過後におけるリハビリテーション専門職派遣による体力測定及び結果の分析
- (3) 前号による体力測定以後、教室継続時における6箇月ごとのリハビリテーション専門職派遣による体力測定及び結果の分析
- (4) 体操教室の代表者等を対象とした連絡会の開催

2 市長は、前項の他、本事業の普及啓発活動を実施するものとする。

(事業主体)

第3条 この事業の実施主体は、徳島市とする。

(事業の委託)

第4条 市長は、第2条に規定する事業の全部又は一部を、適切な事業運営ができると認められる団体等に委託することができるものとする。

(事業対象者等)

第5条 本事業の対象者は原則として本市に居住するおおむね65歳以上の高齢者とし、医師等から運動を制限されていない者とする。

- 2 体操教室は、前項に掲げる高齢者5人以上で構成され、本市区域内の会場において週1回以上の頻度で定期的に行きいき百歳体操を実施するグループをいう。
- 3 前項の体操教室には、代表者を1人設置するものとする。

(利用申請等)

第6条 本事業の利用を希望する者は、いきいき百歳体操教室設置申請書(様式第1号)を市長に提出するものとする。

- 2 市長は、前項の申請があった場合は、内容について審査し、その結果をいきいき百歳体操教室設置承諾書(様式第2号)又はいきいき百歳体操教室設置不承諾通知書(様式第3号)により、当該決定を受けた者に通知するものとする。
- 3 市長は、前項の規定により教室設置について承諾した場合は、徳島市いきいき百歳体操教室設置通知書(様式第4号)により、第4条に規定する事業の委託先団体等(以下「実施機関」という。)に対し通知するものとする。
- 4 第2項の規定により教室設置について承諾を受けた者(以下「利用者」という。)は、第1項

の規定により提出した申請書の記載内容に変更が生じたとき又は当該サービスを受ける必要がなくなったときは、いきいき百歳体操教室異動届（様式第5号）により速やかに市長に届け出なければならない。

5 次の各号のいずれかに該当する者は、事業のサービスを受けることができない。

- (1) 感染症の疾病があると認められるとき
- (2) 精神に著しい障害があると認められるとき
- (3) 現に疾病又は負傷により医療機関で治療を受ける必要がある者
- (4) 3箇月以上利用停止の状態が続き、今後もこの状態が続くことが予想される者
- (5) この要綱に違反した者
- (6) 偽りその他不正の手段で、利用の決定を受けた者
- (7) その他市長が必要と認めた者

(利用者負担)

第7条 第2条に規定する事業の利用料は、原則、無料とする。ただし、事業の実施に際し原材料費等の費用が発生した場合には、当該費用について実費負担額を実施機関に対し支払うものとする。

(委託料)

第8条 市長は、実施機関に対し、予算の範囲内で委託料を支払うものとする。

2 前項の委託料を受けようとする者は、市長が定める方法により、請求書類を市長に提出しなければならない。

(報告)

第9条 実施機関は、本事業に係る経理を他の事業に係る経理と明確に区分するとともに、提供したサービスの内容、体力測定等の結果に係る分析データ及び委託料の収支等を、前年度の事業完了後、速やかに市長に報告するものとする。

(留意事項)

第10条 実施機関は、利用者の意向を十分勘案するとともに、円滑な事業運営の確保に配慮するものとする。

2 本事業の実施に当たっては、関係機関と連携し、適切なサービスの提供に努めるものとする。

(返還)

第11条 市長は、実施機関が偽りその他不正の手段により委託料の支給を受けた場合は、当該委託料の全部又は一部を返還させることができる。

(秘密の保持等)

第12条 実施機関の職員等は、事業の実施に当たり知り得た情報を、市長の許可なく他に漏らしてはならない。

(その他)

第13条 この要綱に定めるものの他、必要な事項は、市長が別に定める。

附 則

この要綱は、平成29年4月1日から施行する。

附 則

この要綱は、平成30年4月1日から施行する。

附 則

この要綱は、令和3年4月1日から施行する。

徳島市いきいき百歳体操教室設置申請書

徳島市長 殿

次のとおり「徳島市いきいき百歳体操教室」の設置を申請します。

団体（グループ名）		
1回目開催日	年	月 日
開催曜日	毎週 月・火・水・木・金 曜日 ※週1回又は2回、定期的に開催できることが条件です。（該当曜日を○で囲む）	
開催時間	朝・昼・夜 時 分から	
参加者	年齢構成 _____ 歳代 ~ _____ 歳代 人 数 _____ 人 ※徳島市内に居住するおおむね65歳以上の方5人以上のグループが対象です。	
会場	名称	
	住所	徳島市
新規加入者の受入の可否	可・否 ※活動場所を探している人を、受け入れることの可否についてお答えください。	
代表者	フリガナ 氏名	(_____ 歳)
	住所	徳島市
	電話番号	(自宅) _____ (携帯) _____

※申請の前に裏面をお読みください。

※グループの活動内容について、市のホームページや広報誌等で公開する場合があります。（個人情報を除く）

※健康長寿課記入欄

教室管理 No.

申請の前にご覧ください

徳島市いきいき百歳体操教室の開設について

「いきいき百歳体操」は、地域の人が集まる身近な場所で、40分程度のDVDの映像に合わせて行う筋力アップの体操です。

手首や足首におもりをつけ、おもりの量を調整したり、座ったまま体操をすることで、体力差があってもみなさんと一緒に運動できます。

この体操は何歳から始めても、3か月以上継続することで筋力を維持・向上できることがわかっています。

また、この体操をきっかけに地域の仲間と定期的に交流することができます。

継続することで、筋力や体力だけでなく、心の面からも働きかけ、今の生活を維持・改善することができます。

「いきいき百歳体操」は高知市発祥で、その効果の高さから体操の輪が全国に広がっています。

♪いいこといっぱい百歳体操♪

- ・筋肉量が増え、より健康的な体になります。
- ・仲間とともに体操を続けることで、より楽しく生活できます。
- ・住民主体の活動が活性化し、地域の力が強くなります。

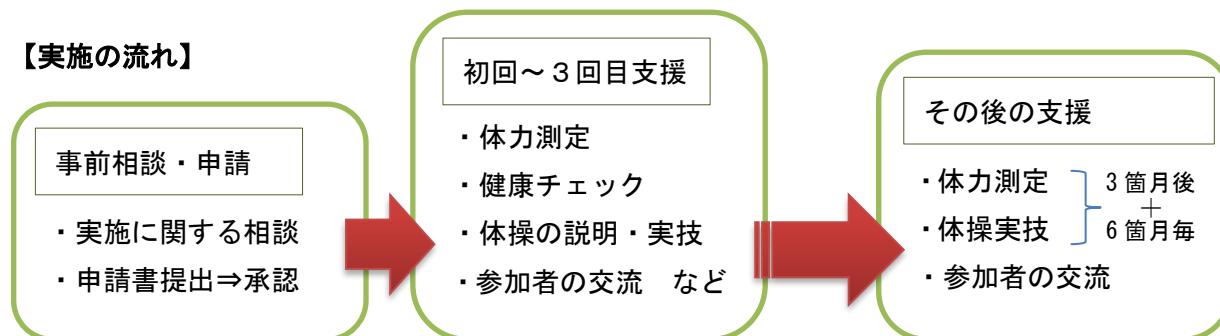


【教室開設の条件】

- ① 市内に居住するおおむね65歳以上の方、5人以上のグループであること
- ② グループで代表者を1人設けること
- ③ 自主的に体操を行うことができること
- ④ 週に1回以上実施し、3か月以上継続して取り組むことができること
- ⑤ 体操会場、イス、DVDプレーヤー、テレビ、おもり等の必要物品が準備できること

☆上記の全条件に該当するグループに対して、徳島市からいきいき百歳体操のDVDを無償で貸与するとともに、①教室への講師派遣（初回から3回目まで）、②初回から3箇月経過後とその後6箇月ごとの体力測定及び結果の分析を実施し、体操の成果をみなさんに実感していただきます。

【実施の流れ】



徳島市いきいき百歳体操教室設置承諾書

団体名

代表

様

徳島市長

年 月 日付けで申請のありました徳島市いきいき百歳体操教室の設置については、次のとおり決定しましたので通知します。

団体（グループ名）		
1回目開催日	年 月 日	
開催曜日	毎週 曜日	
開催時間	朝・昼・夜 時 分から	
参加者	年齢構成 歳代 ～ 歳代 人数 人	
会場	名称	
	住所	徳島市
新規加入者の受入の可否	可・否 ※活動場所を探している人を、受け入れることの可否	
代表者	氏名	
	住所	
	電話番号	(自宅) — (携帯) —

〈厳守事項〉

- ご利用に当たっては、裏面を必ずお読みください。
- 本事業のサービスを受ける必要がなくなったとき、その他上記の内容に変更事項等が生じたときは、速やかに徳島市長（健康長寿課）に届けてください。

徳島市いきいき百歳体操教室の代表者様へ

♪いいこといっぱい百歳体操♪

- ・筋肉量が増え、より健康的な体になります。
- ・仲間とともに体操を続けることで、より楽しく生活できます。
- ・住民主体の活動が活性化し、地域の力が強くなります。



【教室開設の条件】

- ① 市内に居住するおおむね65歳以上の方、5人以上のグループであること
- ② グループで代表者を1人設けること
- ③ 自主的に体操を行うことができること
- ④ 週に1回以上実施し、3か月以上継続して取り組むことができること
- ⑤ 体操会場、イス、DVDプレーヤー、テレビ、おもり等の必要物品が準備できること

☆状況の変化により、上記の条件を満たさなくなった場合は、事業の利用を中止していただきます。

【体操実施の流れ】

1 体操1回目の日程について

代表の方へ担当者から電話により体操1回目の日程調整をいたします。
(担当者：徳島市からの委託を受けた団体の担当職員)



2 体操1回目の内容（所要時間：1時間30分程度）

体操講師（徳島市からの委託を受けたリハビリ専門職による講師）が会場に伺い、体操の効果の説明した後、体操のしかたを説明しながら、実技を行います。また、記録用紙の記入方法等を説明します。



3 体操2回目の内容（所要時間：1時間30分程度）

体操講師が会場に伺い、体操指導と簡単な体力測定を実施します。
体力測定は、3か月後にも再度行い、体操の効果を確認します。



4 体操3回目の内容（所要時間：1時間程度）

体操講師が会場に伺い、みなさんとともに体操し、体操が正しく行えているか、最終の確認・調整を行います。



5 体操4回目以降

グループのみなさんで体操を継続してください。
折角の集いの時間です。茶話会などを交えながら、みなさんのアイデアで楽しく継続できる工夫をお願いします。



6 体操開始から3か月経過後（2時間程度）

体操講師が会場に伺い、体力測定を実施します。
☆その後、6か月ごとに体操講師による体力測定を実施します。

効果を実感しながら、
楽しく健康づくりに
取り組みましょう！



徳島市いきいき百歳体操教室設置不承諾通知書

団体名

代表

様

徳島市長

年 月 日付けで申請のありました徳島市いきいき百歳体操教室の設置については、次のとおり不承諾と決定しましたので通知します。

団体（グループ名）	
不承諾決定日	年 月 日
不承諾の理由	

（不服の申立）

- この決定に不服があるときは、この決定があったことを知った日の翌日から起算して3箇月以内に、徳島市長に対して審査請求をすることができます。
- この決定に不服があるときは、この決定があったことを知った日の翌日から起算して6箇月以内に、徳島市を被告として（訴訟において徳島市を代表する者は徳島市長となります。）、処分の取消しの訴えを提起することができます。ただし、上記1の審査請求をした場合には、当該審査請求に対する決定があったことを知った日の翌日から起算して6箇月以内に処分の取消しの訴えを提起することができます。

徳島市いきいき百歳体操教室設置通知書

様

徳島市長

次のとおり体操教室の設置を決定しましたので通知します。

団体（グループ名）			
1回目開催日	年	月	日
開催曜日	毎週	曜日・	曜日
開催時間	朝・昼・夜	時	分から
参加者	年齢構成 歳代 ～ 歳代		
	人数 人		
会場	名称		
	住所	徳島市	
新規加入者の受入の可否	可・否 ※活動場所を探している人を、受け入れることの可否		
代表者	氏名		
	住所		
	電話番号	(自宅) —	(携帯) —
備考			

年 月 日

徳島市いきいき百歳体操教室異動届

徳島市長 殿

次のとおり異動が生じたので、届け出ます。

団体（グループ名）		
代 表 者 （ 届 出 者 ）	氏名	
	住所	
	電話番号	(自宅) — (携帯) — —
異 動 日	年 月 日	
異 動 事 由	異動前	
	異動後	

※異動事由は、必ずご記入ください。