

令和8年度あさひかわ健幸運動教室実施業務仕様書

この業務は、旭川市地域介護予防運動教室事業実施要綱（以下「要綱」という。）及び次に示す事項に基づき実施する。

1 業務の概要

あさひかわ健幸運動教室実施業務（以下「業務」という。）は、高齢者の地域における自主的な介護予防活動を促進することを目的として、週1回、1回当たり1時間30分、16回の運動教室を開催するものとする。また、業務の実施期間終了後も参加者が住民主体の通いの場（以下「通いの場」という。）として運動等の活動を継続できるよう、参加者の自主的な活動の継続を促すための運動等の指導及び地域包括支援センターと連携した通いの場の立ち上げに向けた支援を行う。

2 プログラム

この業務において実施するプログラムは、参加者に介護予防に係る知識を習得させるとともに、また、参加者の交流を促し、楽しみながら取り組むことができるよう配慮して実施すること。

(1) 講話

- ア 介護予防の重要性について
- イ 介護保険制度の基本理念（自立支援）、仕組み等について
- ウ 各運動プログラムの目的について
- エ フレイルとその予防について
- オ 口腔機能及び嚥下機能とその低下の予防について
- カ 栄養について
- キ 認知症とその予防について
- ク 難聴について
- ケ 排尿機能とその低下の予防について
- コ 感染症の予防方法について
- サ オンラインを活用した介護予防の取組について

(2) 運動プログラム

- ア 国立研究開発法人国立長寿医療研究センターが発行する「介護予防ガイド 実践・エビデンス編」の「運動」を参考として、高齢者が無理なく行えるストレッチ、有酸素運動、筋力トレーニング及びバランストレーニングから構成すること。
- イ 参加者自身が、運動能力に応じて回数や可動範囲等により運動の負荷を調節できるような内容とすること。
- ウ 参加者全員が取り組むことのできる内容とすること。
- エ 転倒等のあらゆるリスクを想定し、安全を確保した上で実施できる内容とすること。
- オ 体力水準の低い参加者が安全に運動することに配慮して、開始初期の運動強度は低めに設定し、必要に応じて適宜高めていくこと。
- カ 業務の実施期間終了後も参加者自身が運動を継続していけるよう、分かりやすさと覚えやすさに配慮した最低限の内容及び種目の運動に留めること。

キ 別表1に定めるコースごとの運動強度に従い、運動プログラムを立案することとし、運動強度が「強」のコースは立位姿勢、運動強度が「弱」のコースは座位姿勢を中心とした内容とすること。なお、立位姿勢での運動は可能な限り静的なものを設定すること。

(3) 自主化に向けた運営の役割分担等についてのグループワーク

(4) 口腔体操

3 自主化支援

受託者は、教室終了後も参加者が自主的に活動を継続できるよう、次の支援を行うこと。

(1) 教室開催業務

ア 受託者は、教室の初回に、参加者に対して事業の目的である介護予防活動の自主化について説明し、意識付けを行う。

イ 受託者は、担当地域包括支援センターと連携を図り、参加者の自主化の意向の確認及び自主化に向けた支援を行う。

ウ 受託者は、参加者が通いの場の形成後においても自主的に運動等の活動を継続できるプログラムの提供と、そのための資料を配付する。なお、資料についてはストレッチ及び筋力トレーニング等の項目ごとにA4版で作成し、別添の運動資料の例を参考として、文字の大きさや図の挿入など、参加者が見やすいように工夫をする。また、配付した運動資料の内容と、教室終了後に自主グループが行う運動の内容が異なる場合は、自主グループが行う運動の資料を別途作成し、教室の5回目までに配付する。

エ 参加者が教室終了後の活動をイメージしながら、主体的に参加できるよう、運動方法のカウント等を参加者の役割として声を出すよう働きかけ、教室終了後は参加者のみで運動を実施できるようアプローチする。

(2) フォローアップ業務

受託者の運動指導担当者は、参加者が通いの場を立ち上げた場合は、教室終了後1か月以内に、自主化した通いの場を訪問し、実施状況を確認し、実施方法の修正等、参加者が自主的な活動を継続するために必要な支援を行う。

4 実施の流れ

受託者は、次のとおり業務を実施すること。

(1) 教室開始の前に、担当地域包括支援センターと打合せを行い、事業における今後の自主化支援についての役割分担及び配付資料の確認を行う。

(2) 市から提供される名簿に基づき、参加希望者に対して教室開始の1週間前までに次の書類を送付する。

ア 健康調査票（要綱様式第1号）

イ 同意書（要綱様式第2号）

ウ 「あさひかわ健幸運動教室」について（別紙1）

(3) 初回の教室において、健康調査票を基に参加者の身体状況を把握し、参加者に対し同意書の内容に沿って教室に参加するための確認事項の説明を行う。

(4) 参加者の安全管理のため、プログラム実施前に体温、血圧及び脈拍を測定する。

- (5) 参加者同士の交流を促すとともに、参加者の身体状況に合わせた指導を行うため、参加者の名札等を用意する。受託者は、教室参加中は参加者に名札を身につけてもらい、終了後に返却してもらう。
- (6) 参加者が介護予防のための運動等の活動を継続できるプログラムの提供と、そのための資料を配付する。
- (7) 教室に参加したことによる効果測定のため、初回及び15回目に体力測定及び質問票（別紙6）による調査を実施し、体力測定結果については参加者に配付する。なお、予定していた体力測定実施日に欠席した参加者については、1回目と2回目の間隔をできる限り空けられるように、その後の教室参加初回及び14～16回目に測定する等、できるだけ本人の身体状況の把握に努める。
- (8) 15回目に市が別途作成する「参加者アンケート」を参加者に配付し、回収する。
- (9) 16回目の教室終了後、1か月以内に、受託者の運動指導担当者によるフォローアップ業務を行う。

5 参加回数等

参加回数については、参加者1人につき、1年度当たり、上半期に開催される1会場への参加又は下半期に開催される1会場への参加のいずれか1回とする。ただし、市長が別に定める定員数に参加者数が満たない場合は、この限りでない。

6 日程及び会場

別表1に定める日程及び会場で実施する。なお、会場は市が確保するが、会場の使用に係る申請書の事前の提出及び会場使用料の支払等の事務手続は受託者が行う（会場使用料は委託料に含めており、受託者の負担とする。）。また、会場の使用方法について、会場管理者等と打合せを行う。

7 従事者

受託者は、別表2に定める従事者を確保し、従事させるものとする。

8 研修

受託者は、市が実施する「旭川市地域介護予防運動教室事業研修会」に参加すること。

9 書類の作成及び提出

- (1) 教室開催業務開始の1週間前までに、次の書類を市長に提出すること。

ア 実施計画書（別紙2）

イ 配付予定の資料（事前郵送資料を含む。）

ウ 安全管理マニュアル ※11-(4)参照

エ 保険証券等の写し

なお、立位姿勢において筋力訓練、バランス訓練又は応用歩行訓練を行う場合は、実施計画書に動作方法等の内容も簡潔に記載すること。また、訓練の種類が複数あり、実施計画書への記載が難しい場合は、別紙に記載すること（任意様式）。

(2) 教室最終日の翌日から30日以内（提出期限が休日の場合は、その休日の前日まで、最終日が3月の場合は、3月31日まで）に、次の書類を市長に提出すること。

- ア 健康調査票（要綱様式第1号）
- イ 同意書（要綱様式第2号）
- ウ 実施報告書（別紙3）
- エ 出席表（別紙4）
- オ 体力測定結果記録表（別紙5）
- カ 質問票結果記録表（別紙7）
- キ 参加者アンケート（4-(8)の規定によるものをいう。）
- ク 配付資料

配付資料については、開始前に提出したものから変更・修正がない場合や、複数の会場を受託しており、他の会場と同じ内容であるときは、提出を要しない。

(3) フォローアップ業務終了後、速やかにフォローアップ報告書（別紙8）を市長に提出すること。

なお、通いの場の立ち上げに至らなかった場合は、フォローアップ報告書の作成及び提出は不要とし、(2)-ウ 実施報告書の別紙（任意様式）として、その理由等を記した理由書を提出すること。

10 個人情報の保護等

受託者は、この業務に関して知り得た個人情報及び秘密を他に漏らし、又は不当な目的に利用してはならない。業務の実施期間終了後においても、同様とする。

11 安全管理

(1) 受託者は、事前に次の事項を参加者に周知すること。

- ア 血圧測定時、収縮期血圧が180mmHg以上若しくは拡張期血圧が110mmHg以上である場合又は安静時脈拍数が110拍/分以上若しくは50拍/分以下の場合は、運動を実施しないこと。
- イ 水分補給を十分に行うこと。
- ウ 体調不良等の身体に何らかの変調がある場合には、その旨を実施担当者に伝えること。

(2) 次の点に留意し、プログラムを立案及び実施すること。

- ア 日常生活でよく行う動作と比較して複雑な動作を実施する際は、事故が起こらないよう十分留意すること。
- イ 居宅及び教室終了後の通いの場等、指導者がいない環境で実施することを想定したプログラムであること。
- ウ 物的な環境調整により転倒等の危険性のない安全を確保できるプログラムとすること。

(3) 受託者は、市が指定する補償内容（別紙9）を満たす保険に加入し、その保険証券等の写しを市長に提出すること（保険加入費用は委託料に含む。）。

(4) 安全管理マニュアルを作成し、市長に提出すること。

(5) 血圧自己測定器を2台以上配備し、参加者の体調管理等に使用すること。

(6) 受託者は、感染症の予防対策を講じること。

(7) 事故が発生したときは、速やかに必要な処置を行い、市に連絡を行うものとする。また、事

故発生時の状況、対応及び改善策を記載した事故報告書（別紙 10）を市長に提出すること。

12 悪天候時・災害時の対応について

(1) 参加者に対する事前の説明について

天候等の情報は参加者各自で確認し、身の安全が確保できない可能性がある場合は無理をして来場しないことを参加者全員に説明すること。

(2) 開催の可否の判断について

悪天候等により業務の開催が困難と考えられる場合は、開催の可否を受託者が独自に判断せず、市に連絡し、指示を仰ぐこと。

(3) 開催を中止したときの受託者の対応について

ア 参加者に対し教室中止の旨の連絡を行う。

イ 実施会場において参加者が来場した場合の対応を行う。ただし、悪天候等により、受託者が会場に行くまでの安全が確保されない可能性がある場合については、この限りではない。

13 再委託の禁止

(1) この仕様書で示す業務の全部を一括して第三者に委託してはならない。

(2) この仕様書で示す業務の一部を第三者に委託しようとするときは、あらかじめ市長の承諾を得なければならない。

14 その他

(1) 受託者は、業務の実施に当たっては、次に掲げる事項に留意すること。

ア 参加者の声を反映させ、サービスの質の向上に努めること。

イ 従事者を研修に参加させる等により、その資質の向上を図ること。

ウ 市民に業務の周知を図り、参加者の確保に努めること。

(2) その他この仕様書に定めるもののほか必要な事項については、両方で協議の上、決定する。

「あさひかわ健幸運動教室」について

先に申込みのありましたあさひかわ健幸運動教室につきまして、次のとおり実施いたしますので御参加ください。

会場	
内容	講話、柔軟体操、筋力トレーニング、体力測定 ほか
期間	年 月 日から 年 月 日まで
日程	年 月 日、 日、 日、 日、 日 月 日、 日、 日、 日、 日 月 日、 日、 日、 日、 日 月 日、 日、 日、 日、 日
曜日	曜日
時間	時から 時 分まで
持ち物	上靴、タオル、飲物

＜ 参加に当たり御留意いただくこと＞

- ① この教室は、教室で学んだ運動を教室終了後も参加者の皆様に継続していただくことを目的としています。
- ② 健康調査票と同意書の2点を御記入の上、御提出ください。
- ③ 毎回、教室の初めに、体温、安静時の血圧と脈拍を測定しますので、時間に余裕を持って会場にお越しください。

何らかの理由で参加できない場合は、次の実施事業所に御連絡ください。

実施事業所 連絡先

(別紙2)

あさひかわ健幸運動教室 実施計画書

年 月分

コース : _____

実施会場 : _____

実施回数	実施日	実施内容・実施時間
回目	/	
回目	/	
回目	/	
回目	/	

あさひかわ健幸運動教室 実施報告書

年 月分

コース : _____

実施会場：_____

実施回数	実施日	実施内容・実施時間	担当者	参加者数		備考
				出席 (人)	欠席 (人)	
回目	／					
回目	／					

あさひかわ健幸運動教室 出席表

コース :

参加者数計： 実 0 人 / 延べ 0 人

実施場所：

[illegible]

※会場で実施 参加「●」、休み「×」、辞退(キャンセル)「キ」

※キャンセルの場合は、キャンセルを把握した日以降の直近の実施日欄に入力。その後は空欄にする。

あさひかわ健幸運動教室 体力測定結果記録表

コース : _____

実施会場 : _____

	氏名	会場 参加 回数	初回 評価日	最終 評価日	TUG			開眼片足立ち					備考
					初回	最終	差	初回		最終		差	
								右	左	右	左	右・左	
1													
2													
3													
4													
5													
6													
7													
8													
9													
10													
11													
12													
13													
14													
15													
16													
17													
18													
19													
20													

※教室初回日に欠席等の理由で測定できなかった場合、その後の教室参加初回日に測定を実施すること。
※最終評価は、教室最終回の1つ前の開催日のことを指す。
※最終評価日に実施できなかった場合、14回目もしくは、教室最終日に実施すること。

あさひかわ健幸運動教室 質問票

ふりがな		記入日 年 月 日
氏名		

No	質問文	回答
1	あなたの現在の健康状態はいかがですか	①よい ②まあよい ③ふつう ④あまりよくない ⑤よくない
2	毎日の生活に満足していますか	①満足 ②やや満足 ③やや不満 ④不満
3	1日3食きちんと食べていますか	①はい ②いいえ
4	半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか	①はい ②いいえ
5	お茶や汁物等でむせることはありますか	①はい ②いいえ
6	6ヶ月間で2～3kg以上の体重減少がありましたか	①はい ②いいえ
7	以前に比べて歩く速度が遅くなってきたと思いますか	①はい ②いいえ
8	この1年間に転んだことがありますか	①はい ②いいえ
9	ウォーキング等の運動を週に1回以上していますか	①はい ②いいえ
10	周りの人から「いつも同じことを聞く」などの物忘れがあると言われていましたか	①はい ②いいえ
11	今日が何月何日かわからない時がありますか	①はい ②いいえ
12	あなたはたばこを吸いますか	①吸っている ②吸っていない ③やめた
13	週に1回以上は外出していますか	①はい ②いいえ
14	ふだんから家族や友人と付き合いがありますか	①はい ②いいえ
15	体調が悪いときに、身近に相談できる人がいますか	①はい ②いいえ

コース _____

実施会場 _____

あさひかわ健幸運動教室 質問票結果記録表

コース: _____
実施会場: _____

(ページ / ページ)

[illegible]

あさひかわ健幸運動教室 フォローアップ報告書

コース :

実施会場：

担当者(職種) : _____

実施日時	令和 年 月 日 時 分 から 時 分 まで
対象団体名	
団体の構成人数	計 人(うち事業参加者 人)
当日参加者数	計 人(うち事業参加者 人)
開催期間における 指導内容の実施状況	
指導内容	
今後の団体の支援に 必要と思われる事項	
特記事項	

傷害保険に係る補償内容等

1 種目

傷害保険

2 補償内容

次のすべての補償内容を満たすこと。

- | | |
|-------------|--------------|
| (1) 死亡保険金額 | 3, 000, 000円 |
| (2) 入院保険金日額 | 3, 000円 |
| (3) 通院保険金日額 | 1, 000円 |

3 加入期間

受託コースの開催期間

事 故 報 告 書

(宛先) 旭 川 市 長

住 所
名 称
代表者職氏名

業務名	令和 年度あさひかわ健幸運動教室実施業務
報告者	
事故の概要	
発生日時	令和 年 月 日
実施会場 (コース)	
対象者	氏名 : 性別 : 年齢 : 要介護認定 : 疾患等 :
発生までの 経過	

<p>発生時と事 故後の対応</p>	
<p>発生の要因</p>	
<p>改善策</p>	

＜ストレッチ＞

１ 脇腹のストレッチ

①

写真 1

②

写真 2

- (1) 両手を上に上げましょう。
- (2) 体を左に倒して、声に出して１０まで数えましょう。
- (3) 「せーの！１、２、３、４、５・・・１０！」
- (4) 右も同様に行います。
- (5) ２セット繰り返しましょう。

※ 腕が耳に付くぐらい、ぐっと上げます。

効果

脇腹の筋肉を伸ばすことで、〇〇の動作が
楽にできるようになります！😊😊

<ストレッチ>

1 脇腹のストレッチ

写真 1

- (1) 両手を上に上げましょう。
- (2) 体を左に倒して、声に出して１０まで数えましょう。
- (3) 「せーの！１、２、３、４、５・・・１０！」
- (4) 右も同様に行います。
- (5) ２セット繰り返しましょう。

※ 腕が耳に付くぐらい、ぐっと上げます。

効果

脇腹の筋肉を伸ばすことで、〇〇の動作が楽にできるようになります！😊😊

2 胸のストレッチ

写真 2

- (1) 両手を後ろで組みましょう。
- (2) 胸を張り、アゴを上にはげましょう
- (3) 声に出して１０まで数えましょう。
- (4) 「せーの！１、２、３、４、５・・・１０！」
- (5) ２セット繰り返しましょう。

※ 〇〇をしないように注意します。

効果

胸の筋肉を伸ばすことで、〇〇の動作が楽にできるようになります！😊😊

令和8年度あさひかわ健幸運動教室 日程表

(別表1)

圏域	コース	強度 (運動姿勢)	会場	使用スペース	住所	曜日	時間帯	定員	令和8年												令和9年		
									5月	6月		7月		8月		9月		10月		11月		12月	
中央	1	強 (立位)	運動デイスサービス つくし	1階 大ホール	1条通5丁目32番地の1	水	13:30～15:00	10									4 11 18 25	2 9 16 23 30	6 13 20 27	3 10 17 24			
	2	強 (立位)	イリーゼ旭川9条通	1階 食堂	9条通8丁目2486番20	火	13:30～15:00	15	26 2 9 16 23 30	7 14 21 28	4 11 18 25	1 8 15											
	3	弱 (座位)	ケアハウス順風	2階 食堂	2条通11丁目106はぶる211	木	14:00～15:30	15	28 4 11 18 25	2 9 16 23 30	6 13 20 27	3 10 17											
豊岡	4	強 (立位)	きぼう町内会館	ホール	豊岡4条6丁目5-2	水	14:00～15:30	15	27 3 10 17 24	1 8 15 22 29	5 12 19 26	2 9 16											
	5	弱 (座位)	愛宕中央町内会館	ホール	豊岡6条6丁目4-9	火	10:00～11:30	15								3 10 17 24	1 8 15 22 29	5 12 19 26	2 9 16 23	2 9			
	6	弱 (座位)	豊西老人いこいの家	ホール	豊岡6条4丁目3-18	水	10:00～11:30	10								4 11 18 25	2 9 16 23 30	6 13 20 27	3 10 17 24				
東千旭代川田	7	弱 (座位)	豊岡東部中央町内会館	1階ホール	豊岡5条8丁目1-22	月	10:00～11:30	20	25 1 8 15 22 29	6 13 20 27	3 10 17 24 31	7 14 21 28											
	8	弱 (座位)	東旭川公民館 日の出分館	大会議室	東旭川町日ノ出	水	10:00～11:30	20								4 11 18 25	2 9 16 23 30	6 13 20 27	3 10 17 24				
	9	強 (立位)	特別養護老人ホーム 宏生苑	会議室	東旭川町上兵村556-4	金	10:00～11:30	15	29 5 12 19 26	3 10 17 24 31	7 14 21 28	4 11 18											
東光	10	強 (立位)	啓明地区センター	会議室2・3	南5条通25丁目	月	10:00～11:30	20	25 1 8 15 22 29	6 13 20 27	3 10 17 24 31	7 14 21 28											
	11	強 (座位)	第1東光団地集会所	大ホール	東光10条3丁目	金	10:00～11:30	20								6 13 20 27	4 11 18 25	1 8 15 22 29	5 12 19 26				
	12	弱 (座位)	東部住民センター	中会議室	東光5条2丁目2-6	水	10:00～11:30	15	27 3 10 17 24	1 8 15 22 29	5 12 19 26	2 9 16											
新永旭山川南	13	弱 (座位)	秋月市民会館	A・Bホール	秋月2条2丁目2番15号	火	13:30～15:00	30	26 2 9 16 23 30	7 14 21 28	4 11 18 25	1 8 15											
	14	弱 (座位)	新富宏生苑	2階会議室	新富3条1丁目9-506-13	木	10:00～11:30	20	28 4 11 18 25	2 9 16 23 30	6 13 20 27	3 10 17											
	15	強 (立位)	正榮山 本誓寺	2階 西の間	東8条3丁目2-32	火	14:00～15:30	20								3 10 17 24	1 8 15 22 29	5 12 19 26	2 9 16 23	2 9 16			
永山	16	強 (立位)	永山3区会館	1階松の間	永山3条15丁目1-43	月	14:00～15:30	30	25 1 8 15 22 29	6 13 20 27	3 10 17 24 31	7 14 21 28											
	17	弱 (座位)	旭川市立大学	トレーニングセンター	永山町11丁目66-1	火	10:00～11:30	30	26 2 9 16 23 30	7 14 21 28	4 11 18 25	1 8 15											
	18	弱 (座位)	CALA café	1階 飲食スペース	永山2条19丁目2-15	金	10:00～11:30	10								6 13 20 27	4 11 18 25	1 8 15 22 29	5 12 19 26				

圏域	コース	強度 (運動姿勢)	会場	使用スペース	住所	曜日	時間帯	定員	令和8年												令和9年																									
									5月	6月				7月				8月				9月				10月	11月	12月	1月	2月	3月															
東 広 栖	19	弱 (座位)	LINK AP	ステージ	東鷹栖1条3丁目635-97	木	10:00～11:30	10	28	4	11	18	25	2	9	16	23	30	6	13	20	27	3	10	17																					
	20	弱 (座位)	旭川音楽スタジオ ホッパー	2階F室	末広1条2丁目1-5	月	14:00～15:30	20																		2	9	16	23	30	7	14	21	28	4	11	18	25	1	8	15	22	1	8	15	
	21	強 (立位)	末広たいせつの郷	2階多目的ホール	末広東1条13丁目2033番地 78	木	10:00～11:30	20																			5	12	19	26	3	10	17	24	31	7	14	21	28	4	11	18	25	4		
春 光 台	22	強 (立位)	北部住民センター	1階体育室	春光5条4丁目16号	水	10:00～11:30	30	27	3	10	17	24	1	8	15	22	29	5	12	19	26	2	9	16																					
	23	弱 (座位)	春光台地区センター	2階会議室3	春光台3条5丁目1-18	火	14:00～15:30	10																			3	10	17	24	1	8	15	22	29	5	12	19	26	2	9	16	23	2	9	
	24	弱 (座位)	春光中央青少年福祉会館	広間	春光4条18丁目11-18	金	10:00～11:30	15	29	5	12	19	26	3	10	17	24	31	7	14	21	28	4	11	18																					
北 旭 星	25	強 (立位)	近文生活館	集会室	錦町14丁目	金	14:00～15:30	20	29	5	12	19	26	3	10	17	24	31	7	14	21	28	4	11	18																					
	26	弱 (座位)	北星公民館	2階講堂	北門町8丁目	金	14:00～15:30	20																			6	13	20	27	4	11	18	25	1	8	15	22	29	5	12	19	26			
	27	強 (立位)	北星地区センター	ホールA	旭町2条8丁目	火	14:00～15:30	15	26	2	9	16	23	30	7	14	21	28	4	11	18	25	1	8	15																					
江 丹 別 神 居	28	弱 (座位)	忠和地区会館	ホール1・2	忠和3条7丁目1番30号	火	10:00～11:30	20																			3	10	17	24	1	8	15	22	29	5	12	19	26	2	9	16	23	2	9	
	29	弱 (座位)	神居5の3町内会館	A・B	神居6条1丁目1-10	金	10:00～11:30	15	29	5	12	19	26	3	10	17	24	31	7	14	21	28	4	11	18																					
	30	強 (立位)	神居住民センター	2階中集会室	神居2条17丁目	水	10:00～11:30	20	27	3	10	17	24	1	8	15	22	29	5	12	19	26	2	9	16																					
西 神 楽	31	強 (立位)	北都保健福祉専門学校	体育館	緑が丘東1条2丁目1番28号	木	14:00～15:30	30	28	4	11	18	25	2	9	16	23	30	6	13	20	27	3	10	17	24	1																			
	32	弱 (座位)	ブルーテラス神楽	デイホール	神楽2条9丁目2番27号	金	14:00～15:30	15	29	5	12	19	26	3	10	17	24	31	7	14	21	28	4	11	18																					
	33	弱 (座位)	瑞穂会館	ホール	西神楽1線10号174-13	木	14:00～15:30	10																				5	12	19	26	3	10	17	24	31	7	14	21	28	4	11	18	25	4	

従事者について

1 定員 10 人、15 人及び 20 人の会場

<体力測定時：3 人>

① 理学療法士、作業療法士、健康運動指導士又は健康運動指導士に準ずる者	1人
② ①に掲げる者のほか、看護職員、柔道整復師、あん摩マッサージ指圧師、介護職員又は運動指導に関する資格を有する者	1人
③ ①及び②に掲げる者のほか、事務職員等	1人

<体力測定時以外：2 人>

① 理学療法士、作業療法士、健康運動指導士又は健康運動指導士に準ずる者	1人
② ①に掲げる者のほか、看護職員、柔道整復師、あん摩マッサージ指圧師、介護職員又は運動指導に関する資格を有する者	1人

2 定員30人の会場

<体力測定時：4人>

① 理学療法士、作業療法士、健康運動指導士又は健康運動指導士に準ずる者	1人
② ①に掲げる者のほか、看護職員、柔道整復師、あん摩マッサージ指圧師、介護職員又は運動指導に関する資格を有する者	1人
③ ①又は②に掲げる者	1人
④ ①から③までに掲げる者のほか、事務職員等	1人

<体力測定時以外：2 人>

① 理学療法士、作業療法士、健康運動指導士又は健康運動指導士に準ずる者	1人
② ①に掲げる者のほか、看護職員、柔道整復師、あん摩マッサージ指圧師、介護職員又は運動指導に関する資格を有する者	1人