

## 「玄さん元気教室」参加者 2 千人突破見込み ～人・むら・まちをまるごと元気に～

「玄さん元気教室」は、平成 24 年度にモデル事業としてスタートし、平成 25 年度から全市へ展開した。平成 30 年 4 月には参加者が 2 千人を突破する見込みである。

### 1 玄さん元気教室

熊本大学教授で医師の都竹茂樹<sup>つづくしげき</sup>さんの指導に基づき作成した本市独自の運動プログラム「元気もん体操」で、週に 1 回程度、区の会館などに集まって行う自主活動の応援プログラムである。

この体操は、ストレッチ、スロー筋トレ、音楽体操の 3 つで構成し、幅広い年代の参加が可能。また、教室は、健康の維持・増進だけでなく、高齢者の孤立化対策、見守り、災害時の対応など、「地域のつながり」の強化の側面も併せ持っている。

### 2 参加実績および目標

#### (1) 実績

平成 30 年 3 月末現在で実施 134 団体、参加者 1,990 人となっている。

4 月 9 日(月)から教室を開始する出石地域大谷区「大谷やってみよう会」で参加者が 2 千人を突破する見込みである。

#### (2) 3 年後(平成 32 年度)の目標

ア 団体数 235 団体

イ 参加者 2,700 人〔高齢者(65 歳以上)の概ね 10%〕

※ 将来的には、全地区での実施を目指す。

#### 《参考》

参加者の推移等

年 度	団体数 (団体)		参加者 (人)	
	目標	実績	目標	実績
平成 24 年度	—	5	—	—
平成 25 年度	—	22	—	—
平成 26 年度	55	47	—	750
平成 27 年度	85	86	—	1,330
平成 28 年度	115	111	—	1,575
平成 29 年度	145	134	—	1,990
平成 30 年度	175	—	—	—
平成 32 年度	235	—	2,700	高齢者の概ね 10%

### 3 新たな推進策

新たな高齢者福祉施策として、平成 30 年度から実施団体(区、地域コミュニティ組織)に対して年額 3 万円の奨励金を交付し、さらなる推進を図る。

### 4 その他

(1) 出石地域大谷区「大谷やってみよう会」玄さん元気教室

ア 日時 4月9日(月)午前10時～

イ 場所 大谷公民館(出石町大谷 446)

※ 当日は、「くす玉割り」などの簡単なセレモニーを実施する(予定)。

[問合せ] 健康福祉部健康増進課 健康まちづくり推進室 TEL0796-21-9095