令和7年度　にこにこステップ運動＆SJ（スロージョギング）講師派遣事業

セーフコミュニティ国際認証都市
久留米市

ステップ運動で筋力アップ

ご近所さんや友人と一緒に 週１回の運動はじめませんか

先着１０団体

対象条件
①65歳以上の久留米市民が5人以上集まって週１回以上運動できる
②椅子やCDプレイヤーを準備ができる
③ステップ台等の保管場所が確保できる

（以下の場合は、申込できません）
①政治活動、宗教活動、営利目的の活動としてみなされるもの。
②苦情や陳情を目的とする場合や、それと思われるもの。
③当事業の目的に反すると思われるもの。
④介護事業所、社会福祉法人、医療法人等の法人・事業所が主催となって開催されるもの。

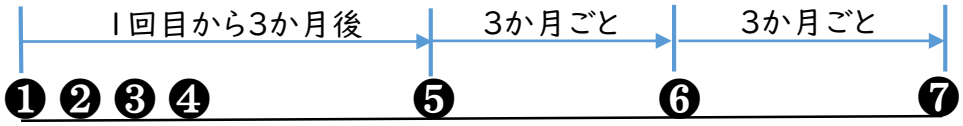
服装 持ち物
服装等：運動できる服装・室内シューズ（必要な方）
持ち物：水分補給できるもの・タオル

どんな運動？
ステップ台（ふみ台）を昇り降りする簡単な運動（踏み台昇降）で、体力や筋力の向上に効果的です。

効果
有酸素運動と筋力トレーニングを組み合わせた「にこにこステップ運動」を週１回行うことで、低下する体力、下肢筋力、バランス能力が向上します。
転倒予防や認知症予防などの介護予防に効果があります。

サポート内容
①活動が中止するまでステップ台、補助具を貸し出します。
②にこにこステップ運動の実施方法について、専門の講師を派遣します。

- １回目から4回目まで専門の講師の派遣による踏み台昇降運動指導（2回目は体力測定も含む）
- １回目の3か月後に講師派遣による体力測定と運動指導（運動確認）、3か月ごとに１回の運動指導（運動確認）の実施（ ※❶、❷～❼は講師派遣、❷と❺は体力測定も含む）



まずは体験してみませんか？ にこにこステップお試し体験

- 申込要件： 下記のことができる久留米市在住で概ね65歳以上の高齢者団体
  - □ 週１回の運動を久留米市民が5人以上集まって運動できる
  - □ 運動できる場所や椅子が確保できる （使用料等は申込み団体負担になります）
  - □ 上記の申込できない団体に該当しない
- 体験回数：１団体１回
- 派遣時間： 平日の午前9時30分から午後4時30分までの間の１時間程度

先着10団体

【申込先・問合せ】 〒830-8520 久留米市 健康福祉部 長寿支援課
電話：0942−30−9207　FAX：0942-36-6845

令和7年度　にこにこステップ運動＆スロージョギング講師派遣事業
にこにこステップお試し体験申込書兼同意書

令和　　年　　月　　日

久留米市長　あて

（申込者）　**団　体　名**

代表者氏名

代表者住所(〒　　－　　)

久留米市

代表者連絡先

連絡担当者名

連絡担当者住所(〒　　－　　)

久留米市

連絡担当者連絡先

団体について	**団体 登録者数**	＿＿＿人	**活動頻度**	年＿＿＿回　・　月＿＿＿回 週＿＿＿回　（いずれか1つ記入）
	現在の主な 活動内容	☐ いきいきサロン活動　☐ 老人クラブ活動　☐ 自治会活動 ☐ 趣味活動　☐ その他（　　）		
		☐ 体操（運動）　☐ 会食　☐ 認知症予防 ☐ 趣味活動　☐ その他（　　）		
希　望　日　時	令和　　年　　月　　日（　　）　時　　分　～　時　　分			
開　催　場　所 （小学校区）	**名称**	（　　小学校区）		
	所在地		**電話**	
参加予定人数	＿＿＿＿人	**備品必要数**	ステップ台　＿＿＿台 補助具(手すり)＿＿＿台	
体験後の活動 について	週1回のステップ運動は可能ですか？　当てはまるものに☑を入れてください。 ☐ 可能　☐ 不可能　☐ 分からない			

※希望日時がご希望に添えない場合がございます。ご了承ください。

【お申し込み・お問い合わせ先】久留米市 健康福祉部 長寿支援課
電話：0942-30-9207　FAX：0942-36-6845