

～ 令和8年度助成事業を紹介します（1） ～

「2026年度福島市生涯スポーツ・レクリエーション普及振興事業」

助成事業区分：スポーツを通じた地域づくり事業

団 体 名：特定非営利活動法人福島市レクリエーション協会

○視察日

令和8年10月19日（月）

○会場

アクティブシニアセンターA0Z（福島市）

○テーマ

「楽しく動いてフレイル予防」

○内容

「レクリエーション財専科2026」

介護・福祉関係・ボランティア活動を行う人、
レクリエーション活動に関心のある人などを対象
とした、理論や実践的な内容を学ぶ講習会。（全4回）

理学療法士を講師に迎え、どのような運動が何のフレイルに効果的であるか、身体機能の状態を見極めるアセスメントについて、環境設定などの知識について座学での講義に続き、歌謡曲に合わせて座位や立位で全身を動かすフレイル予防に効果的とされるダンスを実践し、自信を持って安全にレクリエーション指導につなげる内容を学んだ。

また、開始時間が19時からとなっているため、仕事終わりに参加する参加者も多くみられた。

