

地域型はつらっくらぶ事業

- ・ 9月からスタート
- ・ 曜日：月2回の木曜日
- ・ 時間：13:30～15:00
- ・ 対象：65歳以上で秋田市在住
- ・ 内容：エアートランポリン
ミニトランポリン
体幹運動、ストレッチ



参加費無料!

令和7年度
地域型
はつらっ
くらぶ
65歳以上 秋田市在住の方

会場:M'sスポーツクラブ土崎教室
講師/M'sスポーツクラブ スタッフ

1クール目と2クール目のどちらかにお申し込みいただけます。
どちらのクールに申し込みかお伝えください!

1クール目 定員20名/	2クール目 定員20名/
9/11 (木) 13:30~	12/4 (木) 13:30~
9/25 (木) 13:30~	12/18(木) 13:30~
10/2 (木) 13:30~	1/8 (木) 13:30~
10/16(木) 13:30~	1/22 (木) 13:30~
11/6 (木) 13:30~	2/5 (木) 13:30~
11/20(木) 13:30~	2/19 (木) 13:30~

上記の日程で開催予定です。
欠席なく参加できる方を優先します



対象 65歳以上 秋田市在住の方
定員 20名
内容 主にミニトランポリンやエアートランポリンを使用した健康運動

株式会社M・S・C ☎ 070-5325-2412
✉ mspclub@yahoo.co.jp
(担当費名) 桜村優輔



M'sスポーツクラブ

【2歳から80歳代の体操教室】
～100歳まで自分の足で歩こう～
～親子4世代で通える体操教室～

株式会社M・S・C

代表取締役：松村 俊輔

☆2歳から80歳代までの運動をサポート☆
M's スポーツクラブ
御所野教室

入会金 7,700円 年会費 4,400円

体育教室

※2歳から中学生 5,830円 (月3回)

アクロバット教室

※小1から大人 5,830円 (月3回)

健康運動教室

※19歳から80歳代 4,620円 (月3回)



新 規 生 募 集 中

- ・転んでも痛くないので思い切っていろいろなことに**チャレンジ!**
- ・エアートランポリンを使うので、安全で簡単に汗をかくことができるので時間の**有効活用!**
- ・ストレス解消や運動不足に良く**健康増進、体力向上**を目指す!



2歳から80歳代

親子2世代ではなく
親子3世代を目標に
スポーツクラブをスタート!



7年の時を経て

実 現

M'sスポーツクラブ設立当初



M's スポーツクラブ現在



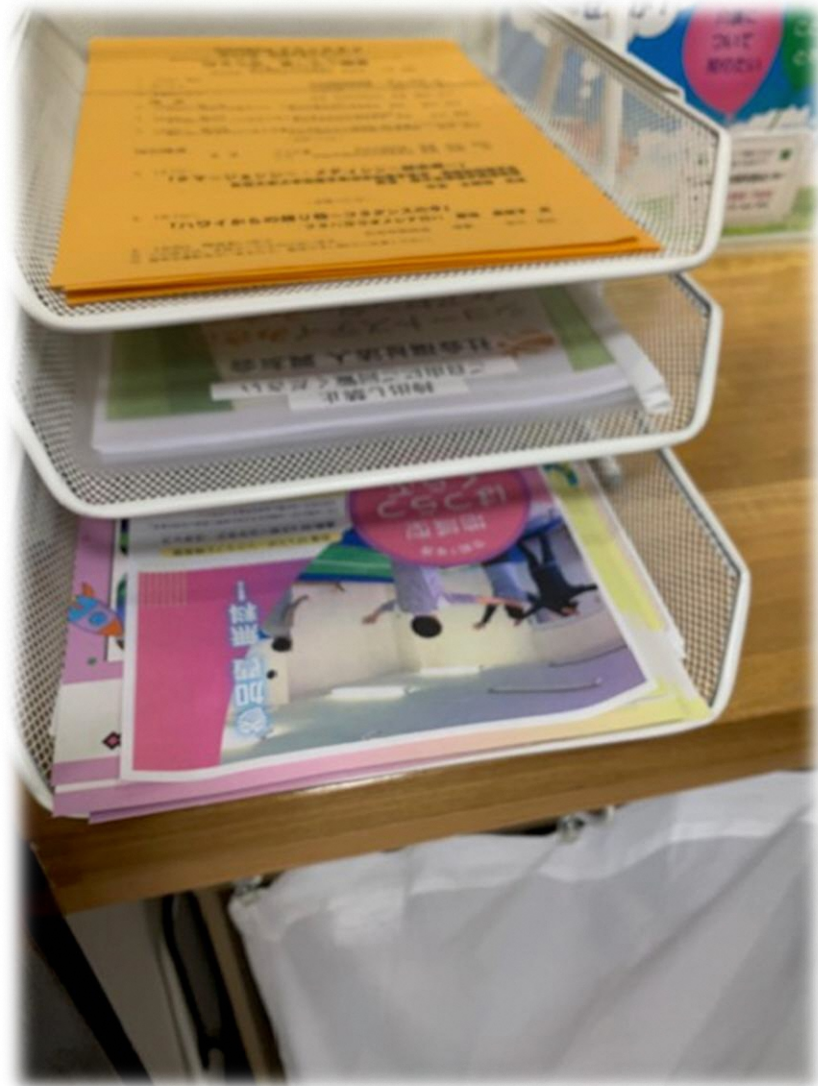
9月から現在までを通して

- ①教室実施の目的と内容 → 写真や動画で説明する。
- ②教室実施にあたって「いきいき手帳」をどのように使用したか？
- ③参加者募集方法 → マリマリを実際に見せる

- 【参考：事業者ヒアリングの内容】
新規参加者獲得のため、どのような周知を行っていますか。
病院、薬局、施設にチラシを置いてもらう。各種イベントで配布したり声掛け。
会員向けラインやインスタ、FB等のSNSでの打ち出し。
- ④セルフケア定着のための工夫と定着の確認方法、本人へのフィードバック方法

- 【参考：事業者ヒアリングの内容】
- クール終了を見据えて利用者にほかの事業等の案内やセルフケアの促しはしていますか。
M'sスポーツクラブではセルフケアを重点に置き促しをしています。
- 参加者のセルフケアの定着度をどのように測っていますか。
毎回手帳で確認したり、個別にヒアリングをしています。レッスン終了後など。
- セルフケア定着のため、どのような指導、声掛けを行っていますか。（具体的に）
家でもできような内容を指導しています。また、無理なくできるように分かりやすい内容にしています。5分から10分程度でできるような内容も盛り込んでいる（柔軟、ストレッチ等）

病院や施設に置いてもらっている。



いきいき手帳を使用



柔軟やストレッチ 体幹運動からスタート



ゆっくりり体をほぐしていきます。



エアートランポリンや平均台を使用しての運動
65歳～84歳までの17人で運動しています。



な・ん・と！平均年齢73歳



- 効果判定の結果を参加者にどのようにフィードバックをしていますか？
 - ※本人の活動量を増やすための工夫はあるか
 - 効果測定：体力測定、10品目食品群チェックシート、口腔簡単セルフチェック
- 結果を伝えながら、いい結果が出なかったとしても継続することの大切さを伝えている。

- ⑤包括や生活支援コーディネーターとの連携方法
- 【参考：事業者ヒアリングの内容】
- 地域包括支援センターとの連携は取れていますか。
見学にも来てくれているため連携は取れています。一緒に活動もしました。
- 生活支援コーディネーターとの連携は取れていますか。
メールや電話でその都度、確認しているため連携は取れています。

- ⑥参加者の反応
- 【参考：事業者ヒアリングの内容】
- 利用者からよく寄せられる意見はありますか。また、その対応はどうしていますか。
楽しい、ちょうどよい内容と言われているため、このまま継続していきたいと思います。
- ⑦教室終了後の支援
家庭に戻ってもできるように内容の定着や継続することの大切さを伝えています。

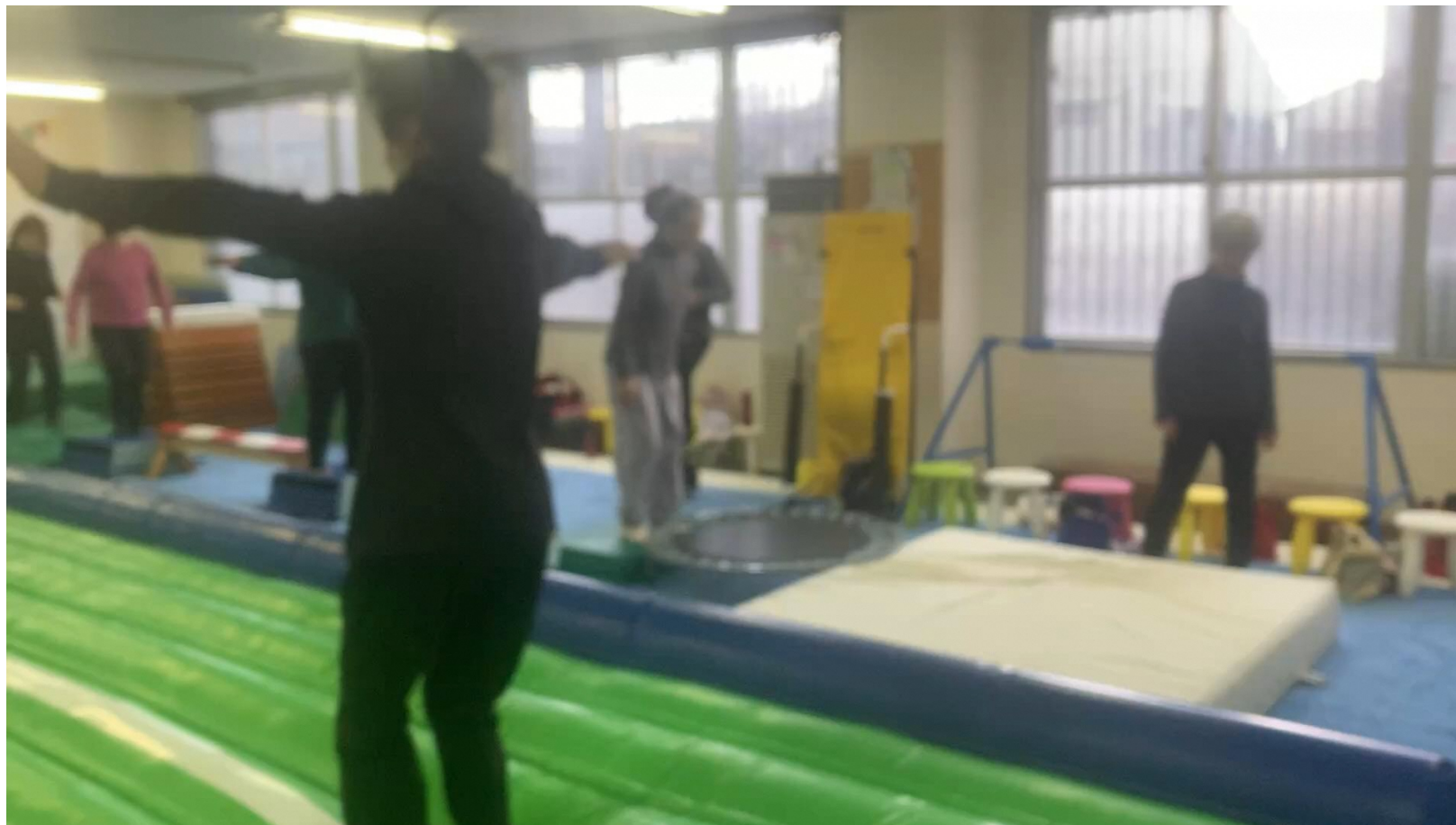
できる人はつま先立ちなど個々のレベルに合わせて指導！回数を重ねるごとにレベルアップ



バランスをとって両足でジャンプ！！！！



時間が経つごとに上手に跳ぶことができました。



前後のジャンプなどを取り入れて、様々な動きを行います。下半身だけでなく上半身も！



前向き、後ろ向き、右向き、左向きと
非日常的な運動を取り入れ筋力強化！



休憩を入れながら60分～70分の全身運動



ご清聴ありがとうございました