

## 令和7年度 フレイル予防体操教室事業 業務委託仕様書

### 1 目的

高齢者がフレイル予防に向け主体的および継続的に取り組むことができるよう支援することを目的とする。特に身体機能低下や転倒による閉じこもりを防止するため、下肢の筋力低下を防止する体操教室を実施する。

### 2 対象者

おおむね65歳以上の鯖江市民とする。

### 3 契約期間

契約締結日から令和8年3月31日まで

### 4 委託料の支払い

委託料は、1期終了ごとに支払う。

### 5 参加費

無料とする。

### 6 内容

#### (1) 開催日時、回数

市が計画した日程案に基づき、月2回3か月間を1期（1期 全6回）とし、年間全36回開催する。委託事業所決定後に、日程を調整する。

講座時間は、13:00～16:00までの会場借用時間内で1回あたり60分間とする。

（準備、片付けは講座時間に含まず）

#### (2) 実施会場

実施会場は、神明苑 九頭竜、鯖江市文化センター 3F講堂、ハーツさばえ ふれあいルーム、河和田公民館 3Fホールとする。なお、会場使用料は市にて負担する。

#### (3) 定員

1回あたり25～40人程度を定員とする。

#### (4) 業務内容

##### ① 企画

教室のプログラムを企画し、プログラム内容を市に提出すること。フレイル予防のための運動の実践をメインとしたプログラムとし、毎回自宅でも取り組める運動内容を組み込むこと。運動内容については、日常生活における身体活動を向上させる工夫に加え、筋トレと有酸素運動を組み合わせた内容を取り入れ、下肢筋力に関する内容は毎回入れること。また自宅での取り組みを支援するために、運動メニューに関する資料や日々の記録等教材を活用すること。その他、参加者のモチベーション維持のための工夫をすること。

## ② 募集・申込

受講者の募集、申込については広報等にて市が行う（1期ごとに募集）。ただし募集期間終了後は、申込者の管理は受託者が行い、キャンセル待ちの調整や定員に満たない場合の追加受付、欠席者の連絡受付を含む管理を行う。なお、会場のスペースや申込者の参加状況に応じて、受託者の判断で定員の調整は可能とする。

## ③ 実施

### （ア）参加者の管理

受付簿を作成し、参加状況を把握する。初回参加日に「参加申込書」と「健康チェックリスト」を記入してもらい、実施後はすみやかに市に提出する。

また、参加者同士が交流しやすいように配慮すること。

（イ）講座の開始前に血圧測定を行い、参加者の転倒予防等、安全な教室運営に努めること。講座の利用者等の急な病気、けが等に対応できるよう、近隣の医療機関と連携し、緊急時には的確な対応を行うこと。

（ウ）教室の会場設営、受付、片付けは受託者にて行うこと。受付に必要な物品、後始末用の消毒物品等に関しては、受託者において準備すること（自動血圧計は市から貸与可能）。

## ④ 評価

参加者の意識や意欲などアンケートによる主観的評価と、測定などによる客観的評価を行うこと。アンケートは受託者が作成し、事前に市に提出すること。客観的評価は講座の初回と最終に実施し、前後比較する。なお、介護予防マニュアル第4版 P15を参考に、運動機能に関する評価（5m歩行時間、TUG、開眼片足立ち時間、5回立ち上がりテスト）のうち1項目を必須とする。アンケートや測定の結果をまとめ、考察の上市へ報告し、集計データも提出すること。

## ⑤ その他

（ア）さばえ♡いきいきサポーター（ボランティア）の活用をはかること。

さばえ♡いきいきサポーターの依頼については、受託者が（福）鯖江市社会福祉協議会との協議において調整するものとする。

（イ）未然の事故等を防ぐため、運営時には運営職員が常時1名待機すること。

（メインとなる講師に加え、運営職員1名を合わせて最低2名以上置くこと）

## 7 事業実施の報告

受託者は、1期終了ごとに、日報および実施報告書、アンケート等集計結果、参加者名簿（データ）を提出する。講座終了後は業務完了報告書を提出すること。

## 8 保険に関すること

参加者が市の事業に参加中、事故・けがにあった場合、受託者は速やかに市に報告すること。（場合によって見舞金の保障に適用となる）

## 9 個人情報の保護

個人情報保護について従事者に周知・徹底を図ること。参加者名簿データ等について暗号化するなど適切に管理すること。

## 10 その他

- ①契約内容に変更があった場合は速やかに市に連絡すること。
- ②天候、災害及び感染症拡大等により、市が事業を中止と判断した場合は直ちに講座を中止する。その場合は受託事業所から参加者に連絡を行い、再開については市の指示に従う。なお中止の場合、報償費を委託料の用途とはしないこととする。
- ③この仕様書に定めることのほか、業務の遂行に必要な事項は、個別に協議することとする。

# フレイル予防体操教室 R7日程(案)

| 会場 | 鯖江市文化センター<br>(3F 講堂) |    |    |    |    |     | ハーツさばえ<br>(ふれあいルーム) |    |    |    |    |    | 河和田公民館<br>(3Fホール) |     |   |     |   |        | 神明苑<br>(九頭竜) |     |    |     |    |     |
|----|----------------------|----|----|----|----|-----|---------------------|----|----|----|----|----|-------------------|-----|---|-----|---|--------|--------------|-----|----|-----|----|-----|
| 定員 | 45人                  |    |    |    |    |     | 25人                 |    |    |    |    |    | 35人               |     |   |     |   |        | 25人          |     |    |     |    |     |
| 1期 | 7月                   | 8月 |    | 9月 |    | 10月 |                     |    |    |    |    |    |                   |     |   |     |   |        | 7月           | 8月  |    | 9月  |    | 10月 |
|    | 第2・4木曜               |    |    |    |    |     |                     |    |    |    |    |    |                   |     |   |     |   | 第2・4金曜 |              |     |    |     |    |     |
|    | 24                   | 7  | 28 | 11 | 25 | 9   |                     |    |    |    |    |    |                   |     |   |     |   | 25     | 8            | 22  | 12 | 26  | 10 |     |
| 2期 |                      |    |    |    |    |     |                     |    |    |    |    |    | 10月               | 11月 |   | 12月 |   |        | 10月          | 11月 |    | 12月 |    |     |
|    |                      |    |    |    |    |     |                     |    |    |    |    |    | 第1・3金曜            |     |   |     |   |        | 第1・3木曜       |     |    |     |    |     |
|    |                      |    |    |    |    |     |                     |    |    |    |    |    | 17                | 31  | 7 | 21  | 5 | 19     | 16           | 30  | 6  | 20  | 4  | 18  |
| 3期 |                      |    |    |    |    |     | 1月                  |    | 2月 |    | 3月 |    |                   |     |   |     |   |        |              | 1月  | 2月 |     | 3月 |     |
|    |                      |    |    |    |    |     | 第1・3水曜              |    |    |    |    |    |                   |     |   |     |   |        | 第2・4火曜       |     |    |     |    |     |
|    |                      |    |    |    |    |     | 7                   | 21 | 4  | 18 | 4  | 18 |                   |     |   |     |   |        | 13           | 27  | 10 | 24  | 10 | 24  |

※   の日は開催日に注意してください。

借用時間 13:00~16:00

講座時間 14:00~15:00(受付13:30~)