

令和8年度ヤングシニアスクール教室事業 実施業務委託 仕様書

1 業務名

令和8年度ヤングシニアスクール教室事業実施業務委託

2 業務目的

生涯スポーツの町にふさわしい元気で活力ある高齢者であるために、健康・体力づくりプログラムを提供し、高齢者スポーツの振興に寄与することをねらいとする。

3 業務委託期間

契約の日から令和9年3月31日までとする。

4 事業対象者

様似町民（おおむね60歳以上）

（ただし要介護・要支援認定者および事業対象者を除く）

5 業務内容等

(1) 事業名称

令和8年度ヤングシニアスクール教室

(2) 教室名称および業務内容

① ヤングシニアスクール

内容　　・体力測定の実施（前後）と個々の評価

　　・転ばない身体づくりのための運動

（ストレッチ・筋力トレーニング・バランス運動等）の実施

　　・認知機能低下予防等のための運動等の実施

（デュアルタスクでの有酸素運動や、拮抗運動等）

　　・自宅で継続して実施できる運動等の実施・指導

6 実施場所

実施場所は、受託者が確保した会場とし、参加者が前記5の内容を安全に行うための広さ等に充分留意すること。

7 開設期間および日時

(1) 開催期間

教室は以下の期間において、実施すること。

令和8年4月1日～令和9年3月31日（毎週金曜日を基本とする。）

(2) 開催日時

1回あたりの開催時間は原則90分とし、金曜日13時30分より教室を開催すること。

なお、開催時間、曜日、時間帯について、より多くの参加者を集めるための提案などがある場合は、委託者と受託者で協議の上、決定すること。

8 教室の実施方法

(1) 参加料

各教室の参加料は様似町教育委員会が徴収することとし、参加者からいかなる対価も徴収してはならない。ただし、参加者が本人の意思により器具等の販売を求めた場合はこの限りでない。

(2) 教室の実施

運動等の実践時においては、参加者の体力や安全に配慮し、適切な指導・助言を行うとともに、状況に応じ運動の中止等の対応をすること。