

基本情報

人口 : 458,192人
高齢化率 : 29.3%
人口密度 : 889.6人/km²

概要

- ふくやまSHINKA（シンカ）プロジェクトは「これからの人生、楽しみを見つけたい！」そんな人へのプロジェクトです。運動・健康・趣味など「楽しく、やってみたくなる」多彩なプログラムを市内各地で開催しています。

取組内容

- 成果連動型民間委託契約方式（PFS）を活用し、65歳以上の市民を対象とした一般介護予防事業として実施。
- 前期高齢者を主なターゲットとして、ウォーキング教室やドローン教室、コーヒーの淹れ方教室などの連続講座を開催し、併せて介護予防の必要性や知識についての講話を実施。

今後の展望

- 全体の参加者は前期高齢者が多く、ドローン教室は男性参加者の割合が高かった。事業実施期間後の施策を検討予定とのこと。
- 成果連動型民間委託契約方式（PFS）を活用することにより、事業者も積極的な活動をしていただいているとのこと。



関連HP

[ふくやまSHINKAプロジェクト](https://fukuyamashinka.com/)
<https://fukuyamashinka.com/>

2024年12月1日 星期四

2024年12月1日 星期四

2024年12月1日 星期四

当該取組の資料

2024年10月1日発行

**65歳以上の
皆さんへ
参加募集中**

ふくやまSHINKAプロジェクト

福山市
FUKUYAMA CITY

仲間と笑い合い、 趣味や特技でつながろう

「これからの人生、楽しみを見つけたい」「そんな人にピッタリプロジェクトがスタートします。運動・健康・趣味など「楽しく、やってみたくなる」多彩なプログラムを市内各地で実施し、高齢者の皆さんが社会とつながり、健やかに、自立して暮らせるよう応援します。

2024年11月1日(金)10:00～募集開始

第2期 運動系(2教室) 12月スタート(各90分)

**福山シティFC&ルネサンス
ウェルネススクール**

12月12日(木)～2月27日(木)

木曜日・3～4回/月

地元サッカーチーム、福山シティFCとルネサンストレーナーがタッグを組んで、皆さんの身体づくりをサポートします！

脳を楽しくトレーニング！ eスポーツ教室

12月6日(金)～2月28日(金)

金曜日・4回/月

誰もが気軽に楽しむことができ、脳や身体、心理面の活性化の効果が期待できます。この機会にはじめてみませんか？

【対象者】 福山市にお住まいの65歳以上で要介護認定を受けていない方
※要介護認定の申請がまだの方は、申請後2週間以内の提出により、やむを得ず教室がお休みの場合もございます。

※詳細や申込方法は裏面に！

社会参加
新しい趣味
健康づくり
仲間づくり

無料

いつでも健康に
いきいきと暮らすことが
できる「まち」福山

ふくやまSHINKA
プロジェクト

※1期につき各1人様、要介護認定を受けていない方が対象です。

第2期 運動系(2教室)

福山シティFC&ルネサンス ウェルネススクール

負傷のない場所で楽しく運動をさせ、活性化を図る「シニアプログラマー」やスポーツを通じて県外から、健康維持推進のための「フレイル体操」を基盤に、自宅でできる筋トレやストレッチなどを実施します。

12月12日(木)・19日(木)・26日(木) ※7回

1月9日(木)・16日(木)・23日(木)・30日(木)

2月6日(木)・13日(木)・20日(木)・27日(木)

各日10:00～11:30 ※初回は12月12日(木)

20名 **福山シティFC、ルネサンス専任トレーナー**

地元サッカーチーム「福山シティFC」とスポーツクラブ「ルネサンス」が連携し、スポーツチームのトレーナー等が指導による運動プログラムを実施いたします。

福山シティFC(フットボールクラブ)とは？

福山シティFCは、福山にサッカーを普及させることを目的として、2014年に設立されました。Jリーグへの参入、また2020年現在は「1st」の選手を育成するクラブとして活動しています。【福山シティFCの活動内容】として、スポーツを通じて健康づくりを推進しています。【福山シティFCの活動内容】として、スポーツを通じて健康づくりを推進しています。

脳を楽しくトレーニング！ eスポーツ教室

4つのボタン操作で簡単に楽しめるミニゲームで、仲間と楽しく「脳力アップ」しませんか？
手先や身体を動かすので、脳や身体活性化が期待できます。ゲーム経験などに関わらず誰でも参加できます。競走、玉入れ、だるま落としなど、随時追加されるミニゲームをご用意しています。

12月6日(金)・13日(金)・20日(金)・27日(金)

1月10日(金)・17日(金)・24日(金)・31日(金)

2月7日(金)・14日(金)・21日(金)・28日(金)

各日10:00～11:30 ※初回は12月6日(金)

20名 **ルネサンス専任トレーナー**

上記の各教室は2024年11月1日(金)10:00～募集開始

「ふくやまSHINKA」は2025年、2026年とまだまだ続きます！
運動系、カルチャー系の健康前線楽しい教室のラインナップを今後も発信してまいります！

今後予定している各教室

2 カルチャー系プログラム(4教室) 各定員15名

①絵画・文芸講座 ②和紙・染物・ハコモノの染め講座
③お茶会・和菓子作り ④お茶会・和菓子作り

今後予定している各教室

3 運動系プログラム(2教室) 各定員20名

①スマホアプリを活用したウォーキング教室
②福山シティFC&ルネサンス ウェルネススクール

各教室の詳細は、2月中旬頃に「ふくやまSHINKAプロジェクト」公式HP、LINE公式アカウントより随時公開します！ご期待ください！

申込方法
ふくやまSHINKA公式ホームページ予約
電話予約
ルネサンス店舗直接予約

主催 福山市高齢者支援課

ふくやまSHINKAプロジェクト公式HP
<https://fukuyamashinka.com>

ふくやまSHINKAプロジェクト事務局(スポーツクラブルネサンス)

〒780-0800 福山市 10:00～17:00 / 土・日 10:00～17:00

TEL:084-945-1777 FAX:084-945-1778

TEL:084-953-5333 福山駅前店 TEL:084-953-5334 福山駅前店