

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「これから的人生、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、やってみたくなり」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/>

当該取組の資料

2024年3月1日発行

ふくやまSHINKAプロジェクト

65歳以上の皆さんへ 参加者募集中

仲間と笑い合い、趣味や特技でつながろう

「これから的人生、楽しみを見つけてたい」そんな人にピッタリの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、高齢者の皆さんと社会とつながり、健やかに、自立して暮らせるよう応援します。

第1期 運動系(2教室) / カルチャー系(4教室)

ウォーキング教室 9月5日㈬～11月28日㈬ 木曜日・4回/月	eスポーツ教室 9月10日㈭～11月26日㈭ 火曜日・4回/月	健康!スマホ教室 9月3日㈬～2月18日㈬ 火曜日・1回/月
コーヒー連れ方教室 9月18日㈭～2月19日㈭ 水曜日・1回/月	なるほどドローン教室 9月18日㈭～2月19日㈭ 水曜日・1回/月	カメラの撮り方教室 9月11日㈰～2月5日㈰ 木曜日・1回/月

【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られていない方
※高血圧などの理由により、やむを得ず医療がお休みになる場合はございます。

日程や申込方法は高齢へ

社会参加 新しい趣味 健康づくり 仲間づくり

いつまでも健康にいきいきと暮すことができる「まち」福山

ふくやまSHINKAプロジェクト

第1期 運動系(2教室)

スマートフォンを活用した ウォーキング教室
金12回(4回/月)

~正しく歩きながら、福山もポイントもGET!~

日々の「歩き」を効率的なウォーキングとすれば、身体づくりの方法や歩く方法について、実際に適用してもらいます。正しい歩き方の効果のため、ストレッチ、筋力トレーニング、バランストレーニングを組合せています。

- 9月5日㈬～12月30日㈬・1月26日㈬～2月26日㈬
- 10月3日㈬～10月10日㈬・11月7日㈬～11月14日㈬
- 11月7日㈬～14日㈬・21日㈬～28日㈬
- 毎日10:00～11:30 ※最終回は11月26日㈬

エビセピアホール(TEL:050-51151464)、千葉町1-12
ロードスター(TEL:050-51150722)

20名
ルネサンス店舗レーナー

第1期 eスポーツ教室
金12回(4回/月)

~楽しく、駆け合戦のトレーニング~

eスポーツは駆け合戦の有利な戦略など興味面白、誰でも参加できる「スポーツ」です。駆け合戦、心地良い環境での競争に興味があります。ポイントでできますので、どの程度にチャレンジしませんか?一歩踏み出しあれ!

- 9月10日㈭～17日㈭・24日㈭
- 10月1日㈭～8日㈭・15日㈭～22日㈭・29日㈭
- 11月5日㈭～12日㈭・19日㈭～26日㈭
- 毎日10:00～11:30 ※最終回は11月26日㈭

エビセピアホール(TEL:050-51151464)、千葉町1-12
ルネサンス店舗レーナー

第1期 カルチャー系(4教室)

スマートフォンを活用して 健康!スマホ教室
金12回(4回/月)

~普段、周りとのワンポイントアドバイスなど~

スマートフォンをもっと上手に使えたら、もっと生活が楽しくなるのに...といったニーズに応えています。スマートフォンの操作方法を習得するとともに、SNSを活用するなどスマートフォンの活用を育む、生きがいを手がけたりとなります。

- 9月3日㈭～10月1日㈭・11月5日㈭
- 12月10日㈭～1月7日㈭・2月10日㈭
- 毎日13:00～14:30 ※最終回は1月7日㈭

エビセピアホール(TEL:050-51151464)、千葉町1-12
15名
ルネサンス店舗レーナー
スマートフォンを知らない方

個人的興味を活用して コーヒー連れ方教室
金12回(4回/月)

~豆より豆からなった?~「コーヒー」の知識を学べる~

豆挽き、豆の選定、ティースティック等いろいろ、コーヒーの歴史を学んだり、コーヒーとコーヒー以外の飲料の比較を学ぶなど、いろんな知識が学べます。

- 9月18日㈭～10月16日㈭・11月20日㈭
- 12月18日㈭～1月15日㈭・2月19日㈭
- 毎日13:00～14:00 ※最終回は1月15日㈭

イシモクウチ タリーキッキン 千葉町1-1
15名
TRIGGER coffee industry 本店

入浴のカタマリ600一括レッスン カメラの撮り方教室
金12回(4回/月)

~おまとでできるやういろいろな浴湯方法が学べる~

基本操作を学び、最高水準で高いライセンス取得を目指すことを目標です。またドローンを操作する基礎知識で面倒にまわり、空撮撮影技術向上・効率化を学ぶことができます。日常生活において航撮映像など多分の学習ができます。

- 9月11日㈭～10月16日㈭・11月20日㈭
- 12月18日㈭～1月15日㈭・2月19日㈭
- 毎日14:00～15:30 ※最終回は1月15日㈭

イシモクウチ タリーキッキン 千葉町1-1
15名
一般用機器 実践ドローン教室

申込方法: ふくやまSHINKA公式ホームページから予約 電話で予約 ルネサンス店舗で直接予約

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プロジェクト実施場所(スポーツクラブ ルネサンス)
平日 10:00～21:00 / 日 10:00～17:00
TEL:050-5115-1777 / 福山市高齢者支援課
TEL:050-5115-3000 / 福山市松原町 (TEL:050-5115-3000)

QRコード

当該取組の資料

2024年10月1日

ふくやまSHINKAプロジェクト

仲間と笑い合い、 趣味や特技でつながろう

「これから的人生、楽しみを見つけてみたい」そんな人にピッタリの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、高齢者の皆さんのが社会とつながり、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ヒルネサンストレーナーがタッグを組んで、皆さま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、頭や身体、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られていない方
【要介護認定は市役所窓口で受け付けています。】
※高天などの理由により、やむを得ず教室内がお休みになる場合もございます。

日替りで私たちは変遷へ

社会参加

新しい趣味

健康づくり

仲間づくり