

# 運動習慣定着支援事業のご案内

～事業所等での定期的な運動実施をお手伝いします～

## こんなお悩みありませんか？

- ✓ 肥満防止や身体機能の維持のため運動をさせたい
- ✓ 運動の専門的な知識がなく安全管理が難しい
- ✓ いつも同じような運動ばかりになってしまう
- ✓ 地域のスポーツ施設を活用したいが勝手がわからず不安
- ✓ スポーツで充実した余暇を過ごしてほしい



「障害児・者の運動習慣定着支援事業」では、継続的な運動を通じた健康づくりや日常生活の充実をサポートします。障害のある方への運動・スポーツ指導経験が豊富な指導者を事業所等に派遣し、無理なく楽しく運動できるプログラムを **無料** で行います。（年10回程度を予定）

### POINT 1



事業所の環境や  
参加者に合った  
運動プログラムを提案！

### POINT 2



障害のある方への  
運動指導経験が豊富な  
指導者を事業所に派遣！

### POINT 3



事業所だけでなく  
地域のスポーツ施設で  
のびのび運動！

## ■ 事業の流れ

### 事前準備

#### 運動プログラムの企画

利用者様の障害特性や事業所等の広さ等に合わせ、個別の運動プログラムを企画します。

### STEP1

#### 事業所等での運動定着

障害者スポーツの指導者が事業所等にお伺いして運動を実施します。職員様向けに日常的な運動のためのアドバイス等も行います。

### STEP2

#### スポーツ施設での運動

地域のスポーツ施設に場所を移して運動します。スポーツ施設の使い方のご案内も行います。

全10回のプログラムを通してステップアップ

- 対象となる事業所は、生活介護施設、就労支援施設（B型）、放課後等デイサービス、児童発達支援です
- 運動プログラムは1回あたり準備を含め2時間以内で、月1回程度実施の予定です
- プログラムの実施や移動にあたっては、職員様の見守り・サポート等をお願いします

## ■ 事業スケジュール

募集期間	令和5年5月8日（月）～令和5年5月26日（金） <b>必着</b>
結果の通知	令和5年6月2日（金）まで
運動プログラムの実施	令和5年6月中旬～令和6年3月上旬

## ■ 運動プログラムのイメージ

- 日々の活動に取り入れやすい運動（ストレッチや体操、ウォーキング、ヨガ等）
- 楽しみながら達成感を得られる運動（リズム体操、バランスボール運動、サーキットトレーニング等）
- スポーツ施設の広さを活かしてのびのび楽しめる運動（ダンス、風船バレー、ボッチャ、ボール運動等）

※スペースにより事業所での実施が可能なものもございます。

- 上記以外の運動・スポーツも実施可能です（事業所の環境と参加者に合った内容をご提案します）。
- 運動プログラムは、事業所ごとに指導者と協議のうえ決定します。

詳細な事業案内・申込は右のQRコードからホームページをご覧ください



東京都 生活文化スポーツ局  
スポーツ総合推進部 パラスポーツ課

本事業に関するご質問やご相談がありましたらお気軽にご連絡ください

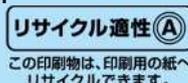
【運動習慣サポート事務局・連絡先】  
株式会社アール・ピー・アイ  
e-mail : adsp@rpi.co.jp TEL : 03-5212-3411



URL : <https://www.sports-tokyo-info.metro.tokyo.lg.jp/sasaeru/adsp.html>

令和5年5月発行

登録番号（4）152



この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。