



エルダーシステム

利用のご案内

町では、高齢者の介護予防や健康増進を目的に、音楽を利用した健康推進システム『エルダーシステム』を導入し、町民の皆様にご利用いただく事業を開始しました。

400種類を超えるメニューから目的に沿ったプログラムを選んで、効果的にアタマとカラダの運動が行えます。団体やグループの健康行事・レクリエーションにご活用ください。

体

400種類以上のメニューから集まったメンバーの年齢や健康状態、目標にあわせたプログラムで身体機能の維持・向上をめざします。

エクササイズ

ダンベル運動やバランス運動で筋力アップや肩こり・腰痛予防、元気に生き生きと暮らせるカラダ作りを目指しましょう。



元気塾ゼミナール

高血圧や認知症、体のしくみを解りやすく解説。正しい知識を身につけて健康維持・増進に努めましょう。



太極拳

基本コースから達人コースまで、楽しみながら太極拳をマスターしてみませんか？



徐々に変化する写真を見て変わった場所を当てる『**かんがエルダー**』や、歌詞の空欄を埋めながら歌う『**おぼエルダー**』で、脳の活性化と記憶力の向上をめざしましょう。

脳



DAM のカラオケシステムは4万曲以上が収録され、新曲もどんどん更新される本格派。脳と体を動かした後はカラオケでリフレッシュしましょう。

楽



利用方法

- 利用料 : 無料 (会場によって使用料が発生する場合があります)
- 利用条件 : 介護予防事業関係団体または町内の 65 歳以上の方で構成される任意団体であって、10 名以上で利用すること。
- 利用場所 : 保健福祉総合センター
- 利用申込方法 : エルダーシステム貸出申込書に必要事項を記載のうえ、町保健福祉課高齢者支援班へお申し込みください。

詳しいお問い合わせは…

保健福祉課
高齢者支援班

45-6987

エルダーシステム利用に関する基準等について

事業の名称	上富良野町音楽健康推進事業
利用対象者	次のいずれかの法人・団体・グループ等を対象としています ①介護(介護予防)サービス事業者 ②高齢者福祉関係団体 ③介護予防事業を行う町内団体 ④健康増進や介護予防を目的に町内の65歳以上の高齢者で構成される団体、グループ(継続的な活動を前提とし、代表者がいる団体等に限り)ます)で、事前に保健福祉課と協議し確認されたもの
利用条件	①概ね10名以上が参加すること ②30分以上(設定や説明等の時間を除く)の健康推進活動を行うこと ③カラオケの利用は②の音楽健康推進活動を行った後とし、概ね3時間以内の利用とすること
申込方法	利用の概ね一週間前までに保健福祉課高齢者支援班に利用の届け出を行うこと。「利用対象者」の④に該当する団体等は、団体等の概要がわかる書面を添付すること(利用初回に限り)ます)
機器の貸出	システム本体(ケーブル類含む)、有線マイク2本、スピーカー1組、リモコン、歌目次本、電子目次本 ※テレビ(モニター)は原則として会場備え付けのものをご利用になるか各自ご用意願います。
運動指導	システムを利用した効果的な運動等を行うため、町から指導員を派遣します。あわせて、将来的に団体・グループ単独で実施できるよう、機器の操作方法を含めた実施手法の指導も行います。
利用料	システムの利用は無料です
利用場所	実施会場は各団体等で手配願います。 保健福祉総合センターかみん各室(平日昼間のカラオケ利用はご遠慮いただきます)や社会教育総合センター、公民館などの公共施設もご利用いただけますのでお問い合わせください。 ※施設の目的、団体の性質等により利用料がかかる場合がありますので事前にご確認ください。
機器の管理・損害補償等	機器に故障・破損等があった場合、利用者の故意または重大な過失があった場合等は損害補償を求めることがあります。この場合、通常の使用において発生した機器の故障・破損等は除きますが、当該故障等によって発生した損害等について一切の責任を負いかねますのでご了承ください。