

# はじめに

超高齢社会が急速に進行し要介護状態の方々が増加しています。2015年には「団塊世代」も高齢者（65歳）の仲間入りをし、その25年後の2040年頃には、高齢者人口はピークを迎えると推計されます。高齢者の方々が自立した生活を送るには各種のサービスのほかに家族・地域での支え合いが重要です。

家族や高齢者自身による「自助」、地域社会で支え合う「共助」、公的制度の「共助」が組み合わせられ継続し機能することが重要とされます。体制づくりの第一歩としてこの度、長野県理学療法士会では「第1回信州ずくなし体操フェスタ」を開催致します。

**ステージ発表は、「ご当地体操、地域おこし体操」、「パドル体操」、「タオルエクササイズ」、「ヨガ」など健康づくりに取り組まれているものであればジャンルは問いません。**皆様のご参加お待ちしております。

## ずくなし体操フェスタ開催にあたり・・・

信州の方言に「ずく」という言葉があります。体操やストレッチなど前向きな気持ちで実践できない方でも、「楽しく」「簡単に」「ずくなし」でもできる！長野県理学療法士会では、県民の皆さんの事例を参考に地域の健康づくりにお役立ちできる体操と一緒に作っていきたくと考えております。

その体操は、関節の運動範囲を維持拡大するとともに筋肉を伸ばすことを主眼とする体操であり、立つ、座る、歩くなど日常生活を営むための動作の訓練にもなる体操です。長野県理学療法士会では、この体操を若い世代からご年配の方まで幅広く普及し、地域の皆様の健康づくりに寄与すべく本年より「ずくなし体操」の普及・啓発事業をスタート致します。

## 参加費

事前申込み・事前受付

(先着順10チームまたは定員150名に到達次第)

1名 **1,600円**

当日観覧

1名 **1,800円**

## 参加申し込み方法

- ①申込書を郵送、FAX、メールのいずれかの方法でお申し込みください。
- ②事務局から受付の確認、及び参加費の振込み用紙を郵送させていただきます。振込み手数料は参加者の皆様の負担となります。
- ③10月9日（火）までに入金手続きをお済ませください。

(期日までにご入金の確認ができなかった場合は、フェスタ日に当日観覧料をお支払いいただくこととなります。予めご了承ください。)



## 第1回信州ずくなし体操フェスタ【申込書】

長野県理学療法士会  
FAX 026-234-3550

※ 応募締切は2018年**10月5日(金)【必着】**までとなります。

- ステージ発表は、定数に達した場合は先着順となります。
- 舞台でご披露いただける人数は**10名、発表時間は6分**までとします。
- 参加費は10月8日までに郵送された所定の用紙にてお振込みください。手数料は参加者皆様の負担となります。
- 当日の様子は各メディア、SNSなどの発信の際に使用させていただきます。ご了承ください。
- FAX確認後、1週間以内に事務局より代表者様へメール、FAX、郵送などで受付確認のご連絡をさせていただきます。

申込日	平成 年 月 日			
代表者	フリガナ		年齢 歳	
所属				
活動内容				
連絡先	〒			
電話番号	TEL	FAX		
E-mail				
参加区分	団体（ステージ発表有） ・ 団体（ステージ発表なし） ・ 個人観覧			
発表内容				
発表者	①	( 歳)	②	( 歳)
	③	( 歳)	④	( 歳)
	⑤	( 歳)	⑥	( 歳)
	⑦	( 歳)	⑧	( 歳)
	⑨	( 歳)	⑩	( 歳)