

## 令和7年度生活習慣病予防運動セミナー業務委託仕様書

### 1 委託業務名

令和7年度生活習慣病予防運動セミナー業務委託

### 2 委託期間

契約締結日から令和8年3月31日まで

### 3 実施場所

警察共済組合茨城県支部が指定する茨城県内の警察関連施設

### 4 実施日時

月曜日から金曜日（祝日及び12月29日から1月3日を除く。）までのそれぞれ午前9時から午後8時までの間で警察共済組合茨城県支部が指定する日時

### 5 業務内容

生活習慣病の改善に効果的な運動に関する専門的知識を有する者による実技指導

### 6 実技指導及び講義の内容（プログラム）

#### (1) 体力トレーニング（講師1名 1レッスン60分 30名程度）

正しいストレッチ、筋力トレーニング及び有酸素運動を体験し、体力の向上を導くプログラム。

#### (2) ボールエクササイズ（講師1名 1レッスン60分 30名程度）

直径20cm程度のピラティスボール（同等品可）を使用し、筋力トレーニング、ストレッチ及びセルフマッサージを体験し、運動の楽しさを学ぶプログラム。

必要となるボールは受託者が持参し、参加者に配布する。

#### (3) ウォーキング基礎（講師1名 1レッスン60分 30名程度）

正しい姿勢、歩幅、スピードで歩くコツを学び、消費量を高める効果的な歩き方を習得して、通勤や日常生活の中での歩きをエクササイズに変えることでメタボ対策に効果的なプログラム。

#### (4) 椅子又はマットヨガ（講師1名 1レッスン30分又は60分 30名程度）

椅子又はヨガマットを使ったヨガにより、リラックス効果で心と身体の調子を整える方法を学ぶプログラム。

必要となるヨガマットは受託者が持参し、参加者に貸し出すが、実施場所が武道場（畳）の場合は、ヨガマットは不要とする。

#### (5) 女性のための運動・リラクゼーション（講師1名 1レッスン60分 30人程度）

女性の健康課題（月経前症候群や更年期障害など）や症状について対処方法を知り、運動を取り入れた自分なりのリラックス方法を見つけるプログラム。

#### (6) 腸活のための食事時と運動（講師1名 1レッスン60分 30名程度）

正しい腸活を理解し、腸の働きを活性化させる食生活と運動方法から日頃の食事や運動習慣の改善を学ぶプログラム。

7 アシスタントの追加

各プログラムとも参加人数が30名を超える場合、必要に応じてアシスタント1名の配置を認めるものとする。

8 完了報告

セミナー実施者は業務を完了したとき、警察共済組合茨城県支部に対して、遅滞なく業務の完了を書面により報告するものとする。

9 留意事項

各プログラムについては、ソーシャルディスタンスを十分に確保できるプログラム構成とし、特殊な道具を用いず、セミナー参加者がセミナー実施後に自宅等において個人で実践可能なものとする。