

高松市貯筋運動普及事業補助金

令和8年度事業者公募要領

【趣旨】

高齢者が自立した生活を送る上で必要な筋量・筋力を維持し、要介護状態になることを未然に防ぐため、貯筋運動を普及するための教室の開設・運営を行う団体等に対し、予算の範囲内で高松市貯筋運動普及事業補助金（以下「補助金」という。）を交付することにより、介護予防の推進及び健康寿命の延伸を図るものです。

なお、本事業は次年度以降も継続して教室を開催する意思がある事業者（団体等）を公募するものです。

【選定(採択)件数】

10教室

【応募期間】

令和8年4月8日（水）から令和8年9月30日（水）まで

ただし、選定（採択）件数に達した場合、応募期間内であっても募集を終了します。

【問合せ先】

〒760-8571 高松市番町一丁目8番15号
高松市健康福祉局 長寿福祉部 福祉事務所
長寿福祉課 介護予防係 担当：寒川
電話 087-839-2346 FAX 087-839-2352
E-mail chouju@city.takamatsu.lg.jp

1 用語の定義について

「貯筋運動」とは、公益財団法人健康・体力づくり事業財団が普及を行っている運動で、座位又は立位で自重を利用した5種類の運動を行うことにより、高齢者が自立した生活を送る上で必要な足腰の筋量・筋力を鍛える運動です。

また、「貯筋運動教室」とは、同財団が開催している貯筋運動普及研修会、もしくは貯筋運動指導者研修会を修了した講師が準備運動・整理運動を含めて1時間、貯筋運動を行う教室です。

2 応募資格について

本事業の対象となる応募者は、次の要件を全て満たす者とします。

- (1) 市内に事務所その他の活動拠点を有する法人又は団体（以下「団体等」といいます。）であって、定款、規約、会則等で組織の運営に関して定めていること。
- (2) 開催場所、運営団体等の問合せ先を市民に情報提供することに同意できること。
※「広報高松」で事業概要、本市ホームページ等で教室情報を公開予定
- (3) 市税の滞納がないこと。
- (4) 宗教活動又は政治活動を目的とする催事を行う団体等でないこと。
- (5) 暴力団若しくは暴力団員又は暴力団若しくは暴力団員の統制下にある団体等でないこと。
- (6) 法令又は公序良俗に反する恐れがないと認められること。

3 補助事業の要件について

- (1) 開催1回につき、市内に住所又は居所を有する65歳以上の高齢者が8人以上参加していること。
- (2) 15人以上の高齢者が安全に運動を行うことができ、かつ、参加者の居住地にかかわらず利用できる会場を確保できること。
- (3) 公益財団法人健康・体力づくり事業財団による貯筋運動指導者もしくは普及研修を修了した講師が毎回会場で貯筋運動を指導すること。
- (4) 貯筋運動は月2回開催し、開催時間は1時間とすること。
※会場の準備や撤収、受付は開催時間に含みません。
- (5) 新たに開設する貯筋運動教室であること。

※応募時点で既に開設・運営している教室、令和 6、7 年度に補助事業を実施した会場は補助対象にはなりません。

- (6) 教室開始時および終了時にアンケートと 5 回立ち上がりテストを実施し、結果を参加者名簿とともに市に提出すること。
- (7) 補助事業終了後も、毎年、継続して事業運営が見込める体制が整備されていること。
- (8) 補助事業に関して、国又は地方自治体等から補助金、負担金又はこれらに類するものの交付を受けていないこと。

4 留意事項について

- (1) 補助事業終了後も継続して事業運営することが前提のため、参加料等を徴収することは可能ですが、参加料等は実費相当額に留め、過剰な請求とならないよう留意してください。
- (2) 参加者の個人情報及びプライバシーの尊厳・保護には十分留意してください。
- (3) 貯筋運動教室の開催に当たっては、事故がないように十分注意してください。また、事故が発生した際に迅速に対処できるように対応マニュアルを備えるとともに、傷害保険・損害保険等に加入してください。

5 補助事業者の業務内容、補助金額等について

- (1) 補助事業者の業務内容
参加者募集・受付、事業の周知啓発、教室運営、参加者の名簿管理など、本事業の開催及び運営に必要な一切の業務とします。
- (2) 補助対象期間
補助金交付決定通知日から令和 9 年 3 月 31 日まで
(補助事業（貯筋運動教室）開始は 7 月 1 日以降)
- (3) 補助金額
1 回当たりの上限額 21,000 円
※令和 8 年度に貯筋運動普及研修会、若しくは貯筋運動指導者研修会を修了し、同年度内に貯筋運動教室の講師を務めた場合は、研修受講料相当額として、5,000 円を上限に加算して補助金を交付します。

(4) 補助対象経費

下記のとおり、事業の運営及び開催に直接必要な経費とします。

ただし、下記に該当するものであっても、補助対象期間よりも前のものは対象になりません。補助対象経費に該当するかどうか判断に迷う場合は、事前に高松市長寿福祉課まで、お問い合わせください。

なお、教室参加料等の収入がある場合は、必ず収入に計上してください。

| 対象経費 | 内 容 |
|----------|---------------------------|
| 報償費 | 講師への謝礼金（※1） |
| 消耗品費 | 文具類、コピー用紙など、購入単価が1万円未満のもの |
| 印刷製本費 | コピー代、印刷代 |
| 光熱費 | 電気・水道料、ガス・灯油代（※2） |
| 通信運搬費 | 郵送料等 |
| 手数料 | 振込手数料等 |
| 保険料 | 傷害・損害保険料 |
| 使用料及び賃借料 | 施設使用料、賃借料（※3） |

※1 事業運営団体等の恒常的な人件費は対象外。貯筋運動教室を開催するために直接必要となる報酬のみ対象。

※2 金額を他の事業と按分するなど、領収書等により明確に区分できる場合のみ対象。

※3 団体等又は団体等に属する職員の所有物件を除く。

6 応募方法及び提出書類について

(1) 応募期間

令和8年4月8日（水）から令和8年9月30日（水）まで。

ただし、選定件数（採択件数）に達した時点で募集を締め切るものとする。

(2) 提出書類

ア 応募提案書

高松市長寿福祉課のホームページ「貯筋運動教室を開催・運営する団体を募集します」からダウンロードしてください。

イ 団体等が確認できる書類

【法人の場合】

現在若しくは履歴事項全部証明書、定款・規約等の写し、役員・会員名簿

【団体の場合】

代表者の住民票記載事項証明書、定款・規約等の写し、役員・会員名簿

ウ 高松市税の滞納がないことが証明できるもの

滞納無証明書。ただし、提出日から1か月以内に発行されたものに限る。

(3) 書式

A4版 (A3版片袖折りも可)

(4) 提出部数

紙ベース：原本1部、副本3部 (コピー可) 計4部

(5) 提出先

〒761-8571 高松市番町一丁目8番15号

高松市役所2階22番窓口 長寿福祉課 介護予防係

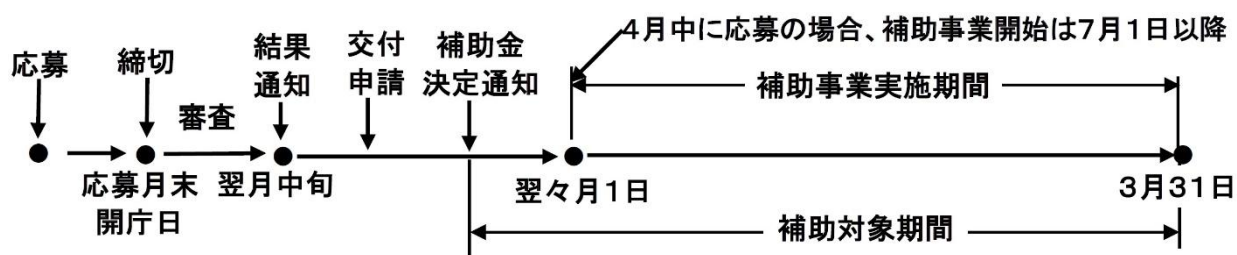
(6) 提出方法

持参 平日の午前8時30分から午後5時までに持参してください。

郵送 必ず簡易書留とし、封筒の表に「高松市貯筋運動普及事業補助金申請書類」と朱書きのうえ、送付してください。

(7) 応募後の流れ

応募後の流れは以下のとおりです



7 提出書類に関する質問について

- (1) 質問がある場合は、高松市長寿福祉課のホームページ「貯筋運動教室を開催・運営する団体を募集します」にあるリンク先より入力してください。質問に対する回答は、概ね1週間後までに高松市ホームページに掲載します。

(2) 質問に対する回答への問合せ及び異議の申立ては一切受け付けません。

また、以下に掲げる内容の質問に対しては回答を行いません。

- ア 質問者の明らかな誤読による質問
- イ 質問者の個人的な意見に関する質問
- ウ 質問者の提案しようとする内容についての是非を問う質問
- エ 質問者自らが判断又は調査すべき事項に関する質問
- オ 本募集に関係のない質問
- カ 他の応募者に関する質問
- キ 7(1)以外の方法により提出された質問

8 選定方法及び選定結果の通知について

(1) 選定方法

選定委員は、高松市長寿福祉課長、長寿福祉課主幹、長寿福祉課長補佐の3名とし、別紙「審査基準」に基づき、書面により選定の可否を決定します。

(2) 選定結果の通知

選定結果は、応募書類提出日の翌月中旬頃にお知らせします。(審査結果についての質問は一切お受けできません)。

選定団体等については、「高松市貯筋運動普及事業補助金交付要綱」第7条に基づく補助金の交付申請が必要になります。交付申請に係る日程等については、別途、お知らせします。

なお、補助金交付申請の内容が応募内容と異なる場合は、補助金の交付が受けられない場合があります。

9 その他

提出された書類等については、個人情報保護法、高松市情報公開条例及び個人情報保護条例等の規定に基づき取り扱います。また、提出された書類等は原則返却いたしませんので、提出前に写しを取るなど、高松市長寿福祉課から問い合わせがあった時に対応できるようにしておいてください。なお、応募に関する諸費用はすべて応募者の負担となります。

よくある質問と回答

| | よくある質問 | 回答 |
|---|---|---|
| 1 | 補助金はいつ支給されますか。 | 補助金は事業終了後、所定の書類を高松市に提出し、審査後に支給となります。時期としては令和9年5月中を予定しています。 |
| 2 | 貯筋運動普及研修会の受講対象者を教えてください。 | 研修会を主催する公益財団法人健康・体力づくり事業財団のホームページに記載されている参加資格のとおりです。 健康運動指導士・健康運動実践指導者、保健師、介護福祉士、介護予防施設・デイケア関係者、地域包括支援センター、総合型地域スポーツクラブ関係者、運動・スポーツ指導者資格所持者、スポーツ推進委員 等 |
| 3 | 異なる2つの教室で申請を予定しており、同じ講師が担当する予定ですが、当該講師が研修会の受講を修了した場合、研修会の受講料はそれぞれの教室で申請できますか。 | 同じ講師が研修会の受講を修了した場合、1人分のみの申請となるため、どちらか1教室で申請してください。 |
| 4 | 貯筋運動普及研修会はいつ開催されますか | 令和8年度は高松市内での貯筋運動普及研修会の開催予定はありません。開催予定は、(公財)健康・体力づくり事業財団のホームページをご覧ください。 https://www.health-net.or.jp/ |
| 5 | 同一会場で2教室は申請可能ですか。 | 2教室の申請は可能ですが、参加者は重複できません。なお、本事業については、全市域的により多くの高齢者が身近な場所で運動教室に参加できるよう、管轄する地域包括支援センターでの応募が1教室のみの場合は、評価点に加点することとしています。 |
| 6 | 令和6、7年度に高松市貯筋運動普及事業補助金の交付を受けました。令和8年度も申請可能ですか。 | 令和6、7年度と異なる会場であれば申請は可能です。ただし、同一施設内で部屋を変更しても異なる会場とはなりません。 |
| 7 | 運動ができる会場は、会議室等でも大丈夫ですか。 | 1会場につき、15人以上が安全に運動できる広さ(50㎡)以上で、椅子・空調等が設置され、高齢者が安全に運動できるスペースであれば可能です。 なお、条件を満たしていれば、レンタルスタジオ等の運動専用のスペースだけでなく、店舗の空きスペースや交流スペース、昼間に使われていない塾の教室など、教室開催時間中に専有使用できれば可能です。 |
| 8 | 参加者の居住地による利用制限がない会場とは、具体的にどのようなことを指しますか。 | 例えば、マンションや自治会の集会所は、住民のみに利用が制限されていることがあるため、このような場所は利用制限がある会場となります。 市内に住所又は居所を有する65歳以上の人であれば、誰でも制限なく利用できる会場が必要です。 |
| 9 | 貯筋運動を行うために、何か特別な物品は必要ですか。 | 椅子と音楽を流すためのCDプレーヤー等が必要です。貯筋運動の音楽CDは会場ごとに1枚、貯筋運動の歌詞が記載されたクロスボスタ |

| | | |
|----|---------------------------------|---|
| | | ーは、団体ごとに1枚お渡します。(クロスポスターの配布は、令和6・7年度に受け取った団体は対象外になります。) |
| 10 | 高松市からは補助金とCD、ポスター以外の補助はありますか。 | 貯筋運動教室開催の経験が少なく、希望する団体には貯筋運動指導者研修会を受講し、貯筋運動指導経験のある健康運動指導士をアドバイザーとして開催期間中に1回派遣します。 |
| 11 | 応募提案書の収支予算書は、1回実施ごとの内訳でしょうか。 | 補助対象期間内の事業実施に係る総額をご記入ください。収支予算書の区分欄と適用欄については、公募要領5(4)を御参照ください。 |
| 12 | 貯筋通帳を使用したいのですが、別途、市からの配布はありますか。 | 貯筋通帳について、市からの配布はありません。使用される場合は、(公財)健康・体力づくり事業財団よりご購入ください。なお、貯筋通帳の購入代金は消耗品費、送料は通信運搬費として、補助金額の範囲内で対象経費として計上可能です。 |
| 13 | 貯筋運動の参考資料はありますか。 | 高松市は貯筋運動のビデオを制作し、「高松市動画チャンネル」で公開しています。「高松市 貯筋運動 動画」で検索すると、リンクを掲載した動画紹介のWEBページを表示することができます。参加者が自宅で行う際の資料としてご活用ください。 高松市では動画表示用の二次元コードを掲載した資料を作成しておりますので、参加人数分お渡します。 |
| 14 | 高松市の貯筋運動の動画を流して教室を行うことは可能ですか。 | 貯筋運動教室で動画を流して運動を行ったとしても補助事業を実施したとみなすことはできません。本公募要領の3(3)を満たす必要があります。 |

質問と回答について上記に該当するものがない場合は、ホームページの専用リンクより質問を入力してください。