

土岐市全世代健康寿命延伸事業（運動習慣づくり・フレイル予防）業務委託仕様書

本仕様書は、土岐市が実施する全世代健康寿命延伸事業（運動習慣づくり・フレイル予防）業務委託を受託する者（以下「事業者」という。）の業務について必要な事項を定めるものである。

1. 目的

土岐市は、子どもから高齢者まで全ての世代の市民が健康寿命の延伸に取り組む、全世代健康寿命延伸事業「ときげんきプロジェクト」を実施している。このプロジェクトは、「運動習慣づくり」、「フレイル予防」、「食生活の改善」、「歯と口腔の健康づくり」、「疾病予防・重症化予防」の5つのテーマで構成され、1人でも多くの市民が自ら生活習慣病予防やフレイル予防に取り組むことができる環境づくりを進めるものである。

本事業は、このプロジェクトの「運動習慣づくり」と「フレイル予防」に関する講座等を実施することにより、最終目標である健康寿命の延伸はもちろん、現在のコロナ共存社会で懸念される外出自粛による運動機能の低下、社会参加機会の減少に対して、市民へ当該テーマに取り組む契機を提供し、健康意識の向上や健康の維持・増進を図ることを目的とする。

2. 委託条件

(1) 大学等との連携

- ①事業者は、委託業務を実施するにあたり、健康づくりに関して知見を有する大学等と連携し、本事業の目的達成に向け課題解決をするためのデータ分析、因果関係整理、指標管理および効果検証を科学的根拠に基づき遂行すること。
- ②事業者は、大学等が健康づくりに関し、健康教育、実践および研究活動を行う場合、大学等と連携し市をフィールドとして活用し、実施する体制を構築すること。
- ③事業者は、市が実施する全世代健康寿命延伸事業に関する効果検証の手法や事業の改良点等について、市から相談があったときは、事業者が連携する大学等の知見を活用し、適宜提案すること。

3. 委託期間

契約締結日から令和4年3月31日まで

4. 委託業務

市民及び事業の関係者（以下「市民等」という。）に対して、以下の業務を実施すること。

- (1) 「ときげんき体操」普及事業
- (2) 痛みが楽になる！身体の使い方講座
- (3) 保育士等の運動あそび研修
- (4) 運動苦手克服教室
- (5) 健康運動指導士講座

- (6) フレイル予防講座「はつらつ元気塾」
- (7) フレイル予防講座「地域はつらつ元気塾」
- (8) フレイル予防健康づくりサポーター養成講座
- (9) 「広げようフレイル予防」研修交流会
- (10) アフターコロナ出前講座

5. 「ときげんき体操」普及事業

(1) 目的

全ての世代で取り組むことができる「ときげんき体操」を1人でも多くの市民等に普及、推進することで運動習慣をつけるための契機となり、広く市民等が自ら親しんで運動習慣づくりの形成を図ることを目的とする。

(2) 内容

① 「ときげんき体操」講座

(ア) 業務内容

「ときげんき体操」を1人でも多くの市民等へ普及するため、体操の一つ一つの動きと動きの効果を理解しながら習得できる講座を実施すること。

「ときげんき体操」講座を実施する際には、健康寿命の延伸における運動の役割や生活習慣病予防、フレイル予防の重要性、コロナ禍でも自宅で簡単に取り組める運動機能維持に有効な運動等を伝え、市民等の健康意識の向上や運動習慣づくりの促進を図ること。

(イ) 対象者

市民等

(ウ) 定員

各回30名程度

(エ) 実施場所

市内公共施設。なお、会場の選定や確保は、市で行うものとする。

(オ) 実施回数等

①回数は14回程度、各回60分程度実施すること。

②日程及び時間帯については、市と事業者が協議して決定する。

(カ) 指導者の配置

①主たる指導者として、健康運動指導士1名以上を配置すること。

②健康運動指導士に代わる資格を有する者を配置する場合は、市と協議して決定すること。

②土岐市民の歌オルゴールアレンジ作成

(ア) 業務内容

「ときげんき体操」で使用している土岐市民の歌を防災行政無線で放送するため、市民等が聞きやすい曲調のオルゴールバージョンにアレンジすること。

(イ) 作成

アレンジの内容や構成については、市と事業者が協議して決定する。

(ウ) 成果品

音源データ、CD、その他必要と思われるもの

(エ) 納入先

土岐市保健センター

(オ) 納入期限

令和3年7月末日

③健康を守る市民の集い

(ア) 業務内容

健康を守る市民の集いにて「ときげんき体操」講座やコロナ禍でも自宅で簡単に取り組める運動機能維持に有効な運動を実施し、市民の健康意識の向上や運動習慣づくりの促進を図ること。

(イ) 対象者

健康を守る市民の集いの参加者

(ウ) 実施場所

市内公共施設。なお、会場の選定や確保は、市で行うものとする。

(エ) 実施日時等

①日程は健康を守る市民の集いの開催日とする

②時間帯については、市と事業者が協議して決定する。

(オ) 指導者の配置

①主たる指導者として、健康運動指導士1名以上を配置すること。

②健康運動指導士に代わる資格を有する者を配置する場合は、市と協議して決定すること。

6. 痛みが楽になる！身体の使い方講座

(1) 目的

運動の必要性は理解しているが、関節の痛みで運動ができない等の理由により、運動を習慣化するのが難しい現状を受け、効率的な身体の使い方や、コロナ禍でも自宅で手軽に取り組める運動、日常生活動作を生かした運動等の知識を身につけ、日々の生活の中に運動を取り入れ、心身の健康の維持・増進を図ることを目的とする。

(2) 内容

業務の目的を達成するため、科学的根拠に基づき効果が出せる内容とすること。

①運動プログラムの提案・実技指導

歩き方、身体の動かし方（腰痛・膝痛予防、改善等）、瞑想ほか、各回「ときげんき体操」を講座内で実施すること。

②自宅で継続できる運動習慣化の支援

(3) 対象者

30歳から74歳までの市民

(4) 定員

各回12名程度

(5) 実施場所

市内公共施設。なお、会場の選定や確保は、市で行うものとする。

(6) 実施回数等

①令和3年10月～令和4年3月までの間に6回程度、各回60分～90分程度実施すること。

②日程及び時間帯については、市と事業者が協議して決定する。

(7) 指導者の配置

主たる指導者として、理学療法士、作業療法士、健康運動実践指導者、健康運動指導士等の資格を有する者のうちから1名以上配置すること。

7. 保育士等運動あそび研修

(1) 目的

保育園等に勤務する保育士、幼稚園教諭、保育教諭（以下「保育士等」という。）が、身体の動かし方・コントロールする力をつけることを目的とした運動遊びや自ら身体を動かそうとする意欲が育つような運動遊びの実践とその指導のポイントを学び、コロナ禍において運動不足が懸念される園児に対し通常業務で展開できる技術の習得を目的とする。

(2) 内容

0歳児から5歳児までの年齢に合った指導方法を習得するための研修を実施すること。

(3) 対象者

保育士等

(4) 定員

各回30名程度

(5) 実施場所

市内公共施設。なお、会場の選定や確保は、市で行うものとする。

(6) 実施回数等

①令和3年9月までの間に2回程度、各回90分程度実施すること。

②日程及び時間帯については、市と事業者が協議して決定する。

(7) 指導者の配置

①主たる指導者として、健康運動指導士1名以上を配置すること。

②健康運動指導士に代わる資格を有する者を配置する場合は、市と協議して決定すること。

8. 運動苦手克服教室

(1) 目的

運動に苦手意識のある子ども、コロナ禍で運動不足による体力低下が危惧される子どもに対し、走・跳・投を中心とした基礎的な運動方法を正しく教えることで、身体を動かす楽しさの発見を手助けし、自発的に運動する動機付けを行うことを目的とする。

(2) 内容

- ①走・跳・投など基礎的な運動能力が向上する技術指導を実施すること。
- ②前項の運動は、本プログラムが終了した後に個人で継続することが期待できる内容とすること。
- ③プログラムは、国内外の文献等において有効性が確認されている等の適切な内容とし、事業者が有する器具、用具、資産等を活用して実施すること。
- ④プログラム開始前に、対象者の身体機能を把握し、プログラム実施にかかるリスク評価を行うこと。
- ⑤プログラム終了時に、対象者の状態を確認すること。
- ⑥プログラムの事前と事後に体力測定を行うこと。
- ⑦教室終了後も受講者が自発的に継続できるような支援や助言を行うこと。

(3) 対象者

市内小学校に通う児童

(4) 定員

各回15名程度

(5) 実施場所

市内公共施設。なお、会場の選定や確保は、市で行うものとする。

(6) 実施回数等

- ①回数は2回程度、各回90分程度実施すること。
- ②日程及び時間帯については、市と事業者が協議して決定する。

(7) 指導者の配置

指導者として、健康運動指導士の資格を有する者を1名以上配置すること。

9. 健康運動指導士講座

(1) 目的

健康寿命の延伸、コロナ禍における運動不足解消に向けて、トレーニング器具の利用を中心とした運動講座を実施し、個人の能力に合わせた指導により、講座終了後も受講者が主体的に運動の習慣化に取り組むきっかけづくりを目的とする。

(2) 内容

- ①転倒骨折の防止及び加齢に伴う予防・向上を図る観点から、トレーニング器具を中心としたストレッチや効果的な体操等を用いた運動を実施すること。
- ②前項の運動は、本プログラムが終了した後に個人で継続することが期待できる内容とすること。

- ③プログラムは、国内外の文献等において有効性が確認されている等の適切な内容とし、事業者が有する器具、用具、資産等を活用して実施すること。
 - ④プログラム開始前に、対象者の身体機能を把握し、プログラム実施にかかるリスク評価を行うこと。
 - ⑤プログラム終了時に、対象者の状態を確認すること。
 - ⑥事業に係るアセスメント及び評価（体力測定等）は、事前と事後に行うこと。
 - ⑦講座終了後も受講者が自発的に継続できるような支援や助言を行うこと。
- (3) 対象者
運動の制限を受けていない市民
- (4) 定員
各回15名程度
- (5) 実施場所
市内公共施設。なお、会場の選定や確保は、市で行うものとする。
- (6) 実施回数等
- ①回数は48回程度、各回90分程度実施すること。
 - ②日程及び時間帯については、市と事業者が協議して決定する。
- (7) 指導者の配置
指導者として、健康運動指導士の資格を有する者を1名以上配置すること。

10. はつらつ元気塾

(1) 目的

コロナ禍においてフレイル予防の重要性が一層高まる中、適切な運動や正しい知識・意識を習得して予防対策を図るとともに、地域において自発的なフレイル予防に資する活動を実施する契機とするため、はつらつ元気塾を開催し、自らフレイル予防の活動に参加することにより、フレイル予防に向けた取組みが主体的に実施されるような地域社会の構築を目指すものを目的とする。

(2) 内容

- ①転倒骨折の防止及び加齢に伴う運動器の機能低下の予防・向上を図る観点から、ストレッチや効果的な体操等を用いた運動を実施すること。
- ②前項の運動は、本プログラムが終了した後に自宅で継続することが期待できる内容とすること。
- ③プログラムは、国内外の文献等において有効性が確認されている等の適切な内容とし、事業者が有する器具、用具、資産等を活用して実施すること。
- ④プログラム開始前に、対象者の健康状態（血圧測定等）及び身体機能を把握し、プログラム実施にかかるリスク評価を行うこと。
- ⑤プログラム終了時に、対象者の状態を確認すること。
- ⑥事業に係るアセスメント及び評価（体力測定等）は、事前と事後に行うこと。
- ⑦実施期間中に、フレイル予防に関する栄養士による栄養改善、歯科医師と歯科衛生士

による口腔機能向上、社会参加の必要性、運動機能向上、認知症予防の啓発を行うプログラムを、それぞれについて1回以上実施すること。

(3) 対象者

おおむね65歳以上の者で医師より運動の制限を受けていない市民

(4) 定員

1箇所につき20名程度

(5) 実施場所

9箇所程度で、公民館を中心とした市内公共施設にて実施。なお、会場の選定や確保は、市で行うものとする。

(6) 実施回数等

①回数は1箇所につき14回程度、週1回程度開催すること。

②実施時間は、1回90分程度実施すること。

③日程及び時間帯については、市と事業者が協議して決定する。

(7) 指導者の配置

①主たる指導者として、理学療法士、作業療法士、健康運動実践指導者、健康運動指導士等の資格を有する者のうちから1名以上配置すること。

②(2)⑦のプログラムについては、市が指導者を配置する。

1 1. 地域はつらつ元気塾

(1) 目的

コロナ禍においてフレイル予防の重要性が一層高まる中、地域の集会所等にて市民の協力を得ながら開催することで、自発的なフレイル予防に資する活動を実施する契機とするため、地域はつらつ元気塾を開催し、自ら介護予防の活動に参加することにより、介護予防に向けた取組みが主体的かつ継続的に実施されるような地域社会の構築を目指すものを目的とする。

(2) 内容

①転倒骨折の防止及び加齢に伴う運動器の機能低下の予防・向上を図る観点から、ストレッチや効果的な体操等を用いた運動を実施すること。

②前項の運動は、本プログラムが終了した後に自宅で継続することが期待できる内容とすること。

③プログラムは、国内外の文献等において有効性が確認されている等の適切な内容とし、事業者が有する器具、用具、資産等を活用して実施すること。

④プログラム開始前に、対象者の健康状態（血圧測定等）及び身体機能を把握し、プログラム実施にかかるリスク評価を行うこと。

⑤プログラム終了時に、対象者の状態を確認すること。

⑥事業に係るアセスメント及び評価は、事前と事後に行うこと。

⑦実施期間中に、フレイル予防に関する栄養改善、口腔機能向上、社会参加の必要性、運動機能向上、認知症予防の啓発を行うプログラムを実施すること。

⑧高齢者同士の交流が生まれるように促し、地域づくりに住民自らが参加するといった意識を持てるようにすること。

⑨教室終了後も住民が自発的に継続できるような支援や助言を行うこと。

(3) 対象者

おおむね65歳以上の者で医師より運動の制限を受けていない市民

(4) 定員

1箇所につき20名程度

(5) 実施場所

5箇所程度で、地域の集会所等を中心とした市内公共施設にて実施。なお、会場の選定や確保は、市で行うものとする。

(6) 実施回数等

①回数は1箇所につき8回程度、週1回程度開催すること。

②実施時間は、1回90分程度実施すること。

③日程及び時間帯については、市と事業者が協議して決定する。

(7) 指導者の配置

主たる指導者として、理学療法士、作業療法士、健康運動実践指導者、健康運動指導士等の資格を有する者のうちから1名以上配置すること。

12. フレイル予防健康づくりサポーター養成講座

(1) 目的

市民が主体となってフレイル予防に取り組む地域社会を構築することを目指し、フレイル予防に関する知識・技術の普及、及びフレイル予防に資する地域活動の企画運営の支援・実施できる人材の育成・支援を行うことを目的とする。

(2) 講義及び演習内容

①フレイル予防の必要性や効果を理解し地域で普及する

②フレイル予防の基礎知識（低栄養予防・口腔機能向上・運動機能向上・社会参加の必要性について・認知症予防等）

③運動についての講義と実技

④地域を支えるサポーターの重要性と地域づくりの秘訣

⑤ウィズコロナ、ポストコロナ社会のフレイル対策

⑥認知症への理解（認知症サポーター養成講座）

(3) 対象者

フレイル予防や地域活動に関心がある方で、講座終了後に地域でのフレイル予防に関して活動していただける市民。また、講座修了後はフレイル予防健康づくりサポーターとして登録し活動ができる方。年齢・経験は問わない。

(4) 定員

20名程度

(5) 実施場所

市内公共施設にて実施。なお、会場の確保は、市で行うものとする。

(6) 実施回数等

①回数は5回実施し、事業者は5回のうち4回、各回120分程度実施すること。

②①のうち、1回は、(2)内容の⑥「認知症への理解（認知症サポーター養成講座）」として、市が認知症サポーター養成講座を実施する。

③日程及び時間帯については、市と事業者が協議して決定する。

(7) 指導者の配置

①主たる指導者として、理学療法士、作業療法士、健康運動実践指導者、健康運動指導士等の資格を有する者のうちから1名以上配置すること。

②栄養改善の啓発においては栄養士、口腔機能向上に関する啓発においては歯科衛生士を1名以上配置すること。

1.3. 「広げようフレイル予防」研修交流会

(1) 目的

市民へのフレイル予防に関する知識・技術の普及を行い、市民運営の通いの場等のフレイル予防の取り組みを総合的に支援することを目的とする。

(2) 内容

フレイル予防に関する知識・技術を参加者へ助言するもの。

①講義及び演習内容

(ア) 高齢者の特徴について

(イ) フレイル予防の基礎知識（栄養・口腔・運動・社会参加等）

(ウ) 運動についての講義と実技

(エ) 地域を支えるサポーターの重要性と地域づくりの秘訣

(オ) ウィズコロナ、ポストコロナ社会のフレイル対策

②交流会（グループワーク等）

(3) 対象者

自主グループで中心的な役割を担っている方、これまでに市が実施した介護予防サポーター養成講座を受講された方、フレイル予防活動をしている方、その他今後地域でフレイル予防活動に取り組みたいと考えている方等。年齢・経験は問わない。

(4) 定員

各回20名程度

(5) 実施場所

市内公共施設にて実施。なお、会場の確保は、市で行うものとする。

(6) 実施回数等

①回数は9回程度（月1回程度）、各回120分程度実施すること。

②日程及び時間帯については、市と事業者が協議して決定する。

(7) 指導者の配置

主たる指導者として、理学療法士、作業療法士、健康運動実践指導者、健康運動指導士等の資格を有する者のうちから1名以上配置すること。

1 4. アフターコロナ出前講座

(1) 目的

アフターコロナの兆しが見え始めたタイミングで、コロナ終息後本格的に活動を再開する前に講座を受けてもらい、身体への負荷を軽減し、スムーズな活動再開を支援することを目的とする。

(2) 内容

フレイル予防の重要性等を伝え、市民の健康意識の向上や運動習慣づくりの促進を図ること。

- ①転倒骨折の防止及び加齢に伴う運動器の機能低下の予防・向上を図る観点から、ストレッチや効果的な体操等を用いた運動を実施すること。
- ②前項の運動は、講座が終了した後に自宅で継続することが期待できる内容とすること。
- ③実施期間中に、フレイル予防に関する栄養改善、口腔機能向上、社会参加の必要性、運動機能向上、認知症予防の啓発を行うプログラム等を、実施すること。

(3) 対象者

おおむね65歳以上の者で医師より運動の制限を受けていない市民

(4) 定員

5名～20名程度

(5) 実施場所

会場の選定や確保は、市と市民等で行うものとする。

(6) 実施回数等

- ①回数は最大100回、各回60分程度実施すること。
- ②日程及び時間帯については、市、市民等、事業者が協議して決定すること。

(7) 指導者の配置

- ①主たる指導者として、健康運動指導士1名以上を配置すること。
- ②健康運動指導士に代わる資格を有する者を配置する場合は、市と協議して決定すること。

1 5. 参加者の募集等

(1) 参加者の募集

- ①講座及び研修（以下「講座等」という。）の参加者は事前に募集する。
- ②募集、応募受付、参加者一覧の作成は、市で行うものとする。
- ③定員に満たない場合は、当日の参加者も受け入れるものとする。

(2) 実施計画

事業者は、本仕様書に基づいた実施計画書（日程、事業内容等を記載したもの）を作成

し、速やかに市へ提出すること。

(3) 報告書の提出

事業者は、講座等の実施内容や成果等についての報告書を、講座等終了後、速やかに市へ提出すること。報告書には実施時の写真を掲載すること。

(4) その他

- ①事業者は、指導者等として、これまで市が実施した同様の事業を指導した実績がある者を積極的に雇用すること。
- ②会場での受付、案内、設営、清掃、撤収等の講座等に付随する業務は事業者の責務として行うこと。
- ③事業者は、各回の講座等開始前に、参加者の健康状態を確認し、状態によっては運動を休むように指導すること。
- ④事業者は、血圧計やAEDなどを用意し、事故防止や事故時に適切な対応をして安全管理に努めること。
- ⑤講座等の参加料は無料とし、参加者からいかなる利用料も徴収してはならない。

1 6. 経費等

(1) 対象となる経費

- ①本事業に必要な経費とする。ただし、参加者への現物給付及び事業者の運営等に係る経常的な経費、備品等の財産取得に係る経費は対象外とする。
- ②委託業務経費は、別紙1のとおり単価を設定すること。

1 7. 業務完了報告、委託料の支払い

(1) 業務完了報告

事業者は、市に対して毎月の業務完了報告書を翌月10日までに提出し、市の検査を受けなければならない。

(2) 委託料の支払い

- ①委託料は、市は事業者と協議の上、部分完了払いとし、市が検査を完了した後、契約単価に基づき業務量に応じた金額を支払うものとする。
- ②1回あたりの委託単価は、別紙1の単価とする。ただし、4. 委託業務(6)、(7)については、市と事業者が協議して決定する。

1 8. 新型コロナウイルス感染症の対応

(1) 感染症対策

- ①講座等を実施する際は、三つの密の回避、人と人との距離の確保、マスクの着用、手洗いなどの手指衛生、講座等開始前の検温、運営等で使用する備品の消毒などの防止策を徹底すること。
- ②感染症拡大(その他災害などの不可抗力等の事由も含む)により、委託業務の遂行が困難になったときは、市は事業者と協議の上、各委託業務の中止、延期、縮小、業務内容

の切替えなど変更を行うものとする。

1 9. 事業実施にあたっての注意事項

(1) 法令等の遵守

事業者は、委託業務を行うにあたり、関連法令等を遵守すること。

(2) 業務の一括再委託の禁止

事業者は、委託業務を一括して第三者に委託することができない。ただし、委託業務を効率的に行う上で必要と思われる業務については、市と協議のうえ、業務の一部を委託することができる。

(3) 個人情報の取扱い

事業者が委託業務を行うに当たって個人情報を取り扱う場合には「土岐市個人情報保護条例（平成14年土岐市条例第27号）」及び「土岐市個人情報保護条例施行規則（平成14年土岐市規則第34号）」を遵守し、その取扱いに十分留意し、漏えい、滅失及びき損の防止その他個人情報の保護に努めること。

(4) 秘密の保持

事業者は、委託業務の処理上知り得た秘密を他人に漏らし、又は他の目的に利用してはならない。

(5) 知的財産権の取扱い

事業者は、委託業務の実施のために必要な事業者が従前より有する知的財産権、あるいは第三者が有する知的財産権については、当該権利の利用にあたり支障のないよう書面により確認しなければならない。書面による確認がない場合に、以後何らかの問題が発生した場合は、事業者の責任により対処することとする。

(6) 成果品等の帰属

委託業務により作成された成果品及びその過程のデータの所有権は、市に帰属するものとする。事業者は、市の承諾なく成果品及びその過程のデータを他人に閲覧させ、複写させ、又は譲渡してはならない。

(7) 管理義務

①事業者は、委託業務の施行上発生した事故に関する損害（第三者に及ぼした損害を含む。）については、事業者の責任において処理しなければならない。ただし、その損害が市の責任に帰する理由による場合においてはこの限りでない。

②事業者と参加者との間に生じたトラブルの対応については、原則として事業者の責任において行う。ただし、委託業務の責任者から市への報告を速やかに行い、市への引継ぎを必要とする場合においては直ちに引き継ぐこととする。

(8) 資料等の提供

委託業務の実施にあたり、両者協議のうえ、市は委託業務に必要な書類等の作成・分析に必要な資料等の提供を行う。この際、既に資料が存在している内容については紙ベースで提供する。

(9) その他

- ①事業者は、不測の事態に備えるため、必要な損害賠償等の保険への加入等の措置を講ずること。
- ②事業者は、この契約に違反する事態が生じ、又は生じるおそれのあることを知ったときは、速やかに市に報告し、その指示に従うものとする。
- ③契約の締結にあたり、市は、事業者と協議の上、企画提案された内容の一部を変更して契約することがある。
- ④本仕様書に明示なき事項又は業務上疑義が発生した場合は、両者協議により業務を進めるものとする。

別紙 1

委託業務（事業名）	数量	単価（円）	金額（円）	備考
(1) 「ときげんき体操」普及事業				
「ときげんき体操」講座	14回			
オルゴールアレンジ	1式			
健康を守る市民の集い	1回			
(2) 痛みが楽になる！ 身体の使い方講座	6回			
(3) 保育士等の運動あそび研修	2回			
(4) 運動苦手克服教室	2回			
(5) 健康運動指導士講座	48回			
(6) フレイル予防講座 「はつらつ元気塾」※1	9箇所			
(7) フレイル予防講座 「地域はつらつ元気塾」※2	5箇所			
(8) フレイル予防健康づくり サポーター養成講座	4回			
(9) 「広げようフレイル予防」 研修交流会	9回			
(10) アフターコロナ出前講座	100回			

※1 フレイル予防講座「はつらつ元気塾」については、1箇所14回とし、単価（円）は1箇所あたりの単価を記載すること。

※2 フレイル予防講座「地域はつらつ元気塾」については、1箇所8回とし、単価（円）は1箇所あたりの単価を記載すること。

・消費税及び地方消費税は別途支払い時に精算するものとする。