

(様式例2)

## 28年度 事業報告書

(2016年4月1日～2017年3月31日)

特定非営利活動法人  
大学拠点ヘルシーライフ研究機構

### 1 事業の成果

- (1) 三重県鈴鹿市（健康づくり課）において、スクエアステップに興味を持った市民35名を対象に講演会をおこないました。そのうちリーダーになり普及活動をおこなう意思のある市民7名を養成し、リーダーに認定しました。
- (2) 三重県鈴鹿市（健康づくり課）において、スクエアステップリーダーを対象にスクエアステップの理解を深め、新たな指導技術を習得する講習会をおこないました。新たな発見があった、リーダー同士で交流ができて良かったと感想をいただきました。
- (3) 三重県津市（介護保険課）において、65歳以上の高齢者を対象に元気アップ教室を開催しました。津市オリジナルプログラムである「元気アップ運動」を習得してもらいながら、介護予防の重要性を感じてもらえる内容で構成しています。体力測定の結果が良好に変化していたり、今後も自宅で継続していきたいと感想をいただきました。
- (4) 三重県津市（介護保険課）において、元気アップ教室修了後の運動継続の場の提供として開催した。「元気アップ運動」の継続と普及を主運動しながら、参加者のニーズに応じてリンパマッサージやヨガ、脳トレにも取り組むことができる内容で構成した。

### 2 事業の実施に関する事項

#### (1) 特定非営利活動に係る事業

事業名	事業内容	実施日時	実施場所	従事者の人数	受益対象者の範囲	支出額(千円)
スクエアステップリーダー養成	地域でスクエアステップを普及するリーダー（ボランティア）を養成する	2016年 10/7, 11/1, 12/2,9	鈴鹿市	2名	鈴鹿市市民35名	52
スクエアステップリーダースキルアップ	昨年度までのスクエアステップリーダーを対象にスキルアップできるように講義, 実技指導をおこなう	2016年 12/6, 2016年 1/13, 20, 27	鈴鹿市	1名	鈴鹿市市民16名	26
津市体力測定会	一次予防事業として, 自身の体力を把握させ, 体力の維持に主体的に取り組ませるきっかけを与えるとともに, 介護予防への理解を深め, 健康な生活を継続することを目指す	2016年 5/13, 16, 17, 19, 20, 23, 25, 27, 30, 31, 6/2, 3, 6, 7, 8, 10, 10/3, 4, 6, 7, 11, 12, 13, 17, 18, 19, 20, 21, 26, 28, 31, 11/1	津市	19名	65歳以上の津市民363名	494

津市元気アップ教室	一次予防事業として、運動教室を開催し体力の維持・増進を目指す	西部 4/19, 5/17, 6/14, 7/12, 8/8, 9/13 香良洲 10/14, 11/11, 12/9, 1/13, 2/10, 3/10 芸濃 10/27, 11/24, 12/22, 1/26, 2/23, 3/23 中央① 4/12, 5/24, 6/28, 7/26, 8/23, 9/27 中央② 10/25, 11/22, 12/20, 1/17, 2/21, 3/7	津市	8名	65歳以上の津市民 65名	208
津市元気アップタイム	一次予防事業として、運動教室を開催し体力の維持・増進を目指す	西部 10/18, 11/8, 12/6, 1/24, 2/14, 3/14 中央 10/25, 11/22, 12/20, 1/17, 2/21, 3/7	津市	5名	65歳以上の津市民 延べ92名	130
保険講座	活動中に参加者がけがをする、自団体の職員が物を壊してしまった場合の対応を知る	2017年 2/17	津市	1名	NPO法人のみを対象とする 保険プランについて知りたい人	26

(2) その他の事業

事業名	事業内容	実施日時	実施場所	従事者の人数	支出額(千円)