

(様式例2)

## 27年度 事業報告書

(2015年4月1日～2016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) 三重県津市（介護保険課）において、介護予防事業で使用していた「自宅でできる運動」プログラムを指導者不在でも市民が実践できるようにDVD作成をおこない50枚を納品しました。
- (2) 三重県桑名市を拠点にスマートダイエット教室を開催し、県民2名が参加しました。3か月後の減量成果は-4kgで、減量方法が分かった、成果が出て嬉しいと感想をいただきました。
- (3) 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69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20名を養成し、リーダーに認定しました。
- (4) 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。
- (5) 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筋力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。

### 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)
元気アップ運動DVD作成	紙媒体の運動プログラムをDVDに作成する	2015年5/9	津市	3名	津市民	280
スマートダイエット教室	肥満問題を抱える対象者へ減量法を習得してもらう	2015年4/10, 5/8, 15, 22, 29, 6/5, 6/19, 7/3, 17	桑名市	1名	肥満問題を抱える人2名	48
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	2015年10/23, 11/10, 12/1, 2016年1/15	鈴鹿市	3名	鈴鹿市市民69名	155
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	2015年12/14, 12/18, 2016年1/29, 2/5	鈴鹿市	1名	鈴鹿市市民19名	118

津市筋力アップ教室第1クール	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	2015年 ① 7/10, 24, 8/7, 28, 9/4, 18 ② 7/13, 27, 8/10, 24, 9/7, 28 ③ 7/14, 28, 8/11, 25, 9/8, 28	津市	10名	65歳以上の津市民 372名	627
津市筋力アップ教室第2クール	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	2015年 ① 10/2, 16, 30, 11/13, 27, 12/11 ② 10/5, 19, 11/2, 16, 30, 12/14 ③ 10/7, 21, 11/4, 18, 12/2, 16	津市	11名	65歳以上の津市民 417名	751
津市筋力アップ教室第3クール	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	2015年 ① 1/6, 20, 2/3, 17, 3/2, 16 ② 1/8, 15, 29, 2/12, 26, 3/11 ③ 1/4, 18, 2/1, 15, 29, 3/14	津市	10名	65歳以上の津市民 408名	993

(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)