

(様式例2)

30年度 事業報告書

(2018年4月1日～2019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、スクエアステップリーダーになり、普及活動をする意思のある市民13名を養成し、リーダー認定をしました。

(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る講習会を開催しました。リーダー同士の意見交換や情報の共有ができました。

(3) 三重県津市において、65歳以上の高齢者を対象に元気アップ教室（基礎コース）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ました。教室修了後も自宅で運動が継続できるよう取り組みました。

(4) 三重県津市において、元気アップ教室修了後も運動できる場所として「元気アップ教室（継続コース）」を開催しました。「元気アップ運動」を主運動しながら、参加者のニーズに応じた内容に取り組みました。

(5) 三重県津市において、高齢者を対象に元気アップ運動の普及と介護予防の啓発をおこないました。津市芸濃町と美里町住民が参加し、元気アップ運動に取り組むことができました。

(6) 三重県津市において活躍している健康推進員を対象に講習会を開催し、スクエアステップリーダーとして認定しました。

(7) 自宅で運動に取り組む人への励ましや悩みの相談相手としてカレンダーを用いた支援をおこないました。スタッフからコメントが励ましになり「運動が続けられる」とコメントをいただきました。

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)
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	2018年 10/2 10/9	鈴鹿市	2名	鈴鹿市市民13名	
スクエアステップリーダースキルアップ	前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, 実技指導する	2018年 11/5 12/11 2019年 1/28	鈴鹿市	1名	鈴鹿市市民24名	
津市元気アップ教室 基礎コース	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	香良洲 2018年 4/23, 5/21, 6/18, 7/23, 8/20, 9/11, 10/15, 11/19, 12/17, 1/21, 2/18, 3/18 新町会館 2018年 4/17, 5/15, 6/19, 7/17, 8/21, 9/18, 10/16, 11/20, 12/18, 1/29, 2/19, 3/19	津市	7名	65歳以上の津市民 延べ346名	
津市元気アップ教室 継続コース	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	香良洲 2018年 4/2, 5/14, 6/4, 7/2, 8/6, 9/3, 10/1, 11/12, 12/11, 2019年 1/7, 2/4, 3/5 新町会館 2018年 4/3, 5/1, 6/5, 7/3, 8/7, 10/2, 11/30, 12/4 2019年 1/15, 2/5, 3/5	津市	3名	65歳以上の津市民 延べ340名	

津市元気アップ教室 啓発コース	一次予防事業として、地域における介護予防促進の基盤を構築する	芸濃 2018年 4/25, 7/5, 9, 26, 8/9 (2回), 17, 28, 9/19, 21, 10/3, 4, 5, 12, 17, 11/5, 8, 12, 23, 12/14, 19 2019年 1/10, 2/15, 26 美里 2018年 5/8, 16, 28, 29, 6/12, 15, 18, 19, 20, 21, 10/2, 12, 29, 11/9, 12/26, 27, 2019年 1/21 (2回), 2/6, 7, 21, 26, 28, 3/1	津市	8名	65歳以上の津市民延べ979名	
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	中央 2018年 7/17, 31, 8/7, 21, 9/4, 18 久居 2018年 10/22, 29, 11/12, 19, 26, 12/10	津市	1名	津市民60名	
郵送支援	郵送での運動サポート	2018年 4/1～ 2019年 3/31	津市	1名	高齢者4名	

(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)