

(様式例2)

## 2年度 事業報告書

(2020年4月1日～2021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として普及活動をする意思のある市民42名を養成し、リーダー認定をしました。

(2) 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。例年は4月開始ですが、新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため4～6月の教室開催は中止とし、7月以降は感染予防対策をおこないながら実施しました。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。

(3) 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。例年は基礎コースと同時開始ですが、新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため4～6月の開催は中止とし、7月以降は感染予防対策をおこないながら実施しました。「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。

(4) 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。津市芸濃地区と美里地区、久居地区の住民が参加し、元気アップ運動に取り組むことができました。

(5) 健康づくり推進員認定後の活動状況の確認や指導内容のスキルアップのための講習がおこなわれました。延べ126名が参加し、今後も継続して健康づくり推進活動に取り組んでいくことが期待できました。

(6) 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。

(7) 未就学児の発達に合わせた運動教室「レッツ」を開催しました。新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため4～5月は開催を中止としました。再開後は感染予防対策をおこないながら保護者と子どもが楽しく体を動かすことができました。

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	2020年 10/30, 11/6	鈴鹿市	1名	鈴鹿市市民延べ42名	92
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 2020年 9/28, 10/5, 11/2, 12/14 2021年 1/18, 2/1, 3/1  新町会館 2020年 9/29, 10/27, 11/24, 12/22 2021年 1/26, 2/16, 3/23	津市	3名	65歳以上の津市民延べ126名	277
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 2020年 9/14, 10/19, 11/16, 12/21 2021年 1/25, 2/15, 3/15  新町会館 2020年 9/29, 10/27, 11/24, 12/22 2021年 1/26, 2/16, 3/23	津市	2名	65歳以上の津市民延べ201名	185

津市元気アップ教室 啓発重視型コース	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 2020年 11/4, 6, 9, 13, 17, 18, 12/2, 4, 2021年 3/12  美里 2020年 11/10, 26, 12/7(2回), 12/11(2回), 18, 23 2021年 1/27, 29(2回), 2/8  久居 2020年 11/12 2021年 1/7, 3/18, 25	津市	4名	65歳以上の津市民延べ202名	370
健康づくり推進員育成 (健康づくり推進員支援研修会)	前年度までに育成した健康づくり推進員を対象にスキルアップできるように講義, 実技指導する	2020年 9/15, 18(2回), 29, 10/6, 27, 11/10, 25, 2021年 1/15(2回), 19 (中央保健センター, 香良洲、白山、美杉、河芸、美里、芸濃、一志、久居、安濃)	津市	2名	リーダー延べ126名	185
郵送支援	郵送で運動をサポートする	2020年4/1～2021年3/31	津市	1名	高齢者4名	92

レッツ	未就学児の発達に合わせた運動教室を開催する	6/4, 9, 11, 18, 23, 25 7/7, 9, 16, 21, 30 8/4, 6, 27, 28 9/1, 3, 10, 15, 17, 22, 24 10/1, 6, 8, 15, 20, 22, 29 11/5, 10, 12, 17, 19, 26, 27 12/1, 3, 10, 15, 17, 22 2021年 1/7, 12, 14, 19, 28 2/2, 4, 16, 18, 25 3/2, 4, 11, 16, 18, 25	津市	1名	未就学児および保護者延べ1180名	92
-----	-----------------------	---	----	----	-------------------	----

(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)