

(様式例2)

## 3年度 事業報告書

(2021年4月1日～2022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) 三重県鈴鹿市において、普及活動をする意思のある市民5名をスクエアステップリーダーとして養成し、認定しました。

(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（通常）を開催しました。新型コロナウイルス感染症拡大による緊急事態宣言期間中は開催中止とし、開催中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、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3地区（芸濃・美里・久居）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。

(4) 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をおこないました。延べ134名と、昨年度よりも多くの推進員が参加し、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。

(5) 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。スタッフからの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。

(6) 未就学児～小学生を対象に、一人ひとりの発育・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開催中止期間がありましたが、開催時には感染予防対策を講じながら子どもと保護者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	2021年 10/25, 11/1	鈴鹿市	1名	鈴鹿市市民延べ10名	167
津市元気アップ教室(通常)	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 2021年 6/21, 7/19, 8/16, 10/4, 18, 11/15, 12/20 2022年 1/17, 2/21, 3/14  新町会館 <Aコース> 2021年 6/22, 7/27, 10/26, 11/5, 16, 12/21 2022年 1/18, 2/22, 3/15, 22 <Bコース> 2021年 6/22, 7/27, 10/26, 11/5, 16, 12/21, 2022年 1/18, 2/22, 3/15, 22 <Cコース> 2021年 6/1, 7/6, 8/3, 10/5, 11/2, 30, 12/7 2022年 1/11, 2/1, 3/1	津市	4名	65歳以上の津市民延べ545名	668
津市元気アップ教室(啓発)	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 2021年 5/10, 6/11, 7/28, 10/13, 15, 11/29, 12/1 2022年 1/13, 2/15, 3/10, 16, 18  美里 2021年 11/17, 18, 12/3(2回), 9, 15(2回) 2022年 1/20, 24, 2/7, 28, 3/9, 14, 16, 18, 24  久居 2021年 5/31, 11/22, 12/17 2022年 3/23	津市	2名	65歳以上の津市民延べ385名	334

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	2021年 10/8, 15, 22, 27 (2回), 29, 11/10 (2回), 26, 12/10, 13 (中央保健センター, 香良洲、白山、美杉、河芸、美里、芸濃、一志2箇所、久居、安濃)	津市	2名	リーダー 延べ134名	334
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3名	167
レッツ	未就学児の発達に合わせた運動教室を開催する	2021年 4/1, 2, 8, 13, 15, 22 6/1, 3, 10, 17, 24, 29 7/1, 8, 15, 20, 28, 29 8/3 10/7, 12, 14, 21, 28 11/4, 9, 11, 18, 25, 27 12/2, 9, 16, 21, 22, 23 2022年 1/6, 2/5, 3/24, 25	津市	1名	未就学児 424名	167

(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)

