

【別添5】

【健幸プラザ鷺宮(旧鷺宮高齢者会館)】

利用者実績及び事業実施一覧

項 目	4月～8月				年 度 総 数			
	利用者 総 数	個 人 利用者	団 体 利用者	介護予防 事 業	利用者 総 数	個 人 利用者	団 体 利用者	介護予防 事 業
8 年度	1,772 人	715人 三療 27人 (内数)	98件 568人	66件 489人				
7 年度	1,627 人	377人 三療 38人 (内数)	157 件 650 人	63 件 600 人	4,073 人	1,178 人 三療 81 人 (内数)	362 件 1,558 人	160 件 1,337 人
6 年度	1,582 人	354 人 三療 28 人 (内数)	149 件 680 人	63 件 548 人	4,235 人	962 人 三療 82 人 (内数)	383 件 1,876 人	163 件 1,397 人
5 年度	1,773 人	381 人 三療 49 人 (内数)	181 件 779 人	71 件 613 人	4,103 人	921 人 三療 86 人 (内数)	406 件 1,845 人	166 件 1,337 人
4 年度	1,385 人	162 人 三療 33 人 (内数)	194 件 791 人	63 件 432 人	3,685 人	558 人 三療 69 人 (内数)	459 件 1,978 人	163 件 1,149 人

令和7年度 事業実施一覧

1 熱中症予防対策事業

事 業 名	内 容	実 施 日	時間帯	備 考
まちなか涼み処	涼しい居場所の提供と水分補給の啓発。	7月1日～ 9月30日	開館時間中	
熱中症・予防ポイント	涼み処の周知、普段気を付けること等熱中症予防対策の行動のポイント講座。	6月6日	10時～11時	
水分は大切な栄養素	熱中症予防対策に必要な水分の講座。	7月4日	10時～11時	

2 健康・生きがいづくり事業

事 業 名	内 容	期 間	備 考
歌のレッスン	腹式呼吸、発声練習、合唱を行う。	4月～3月 計 12 回	
バランスアップ体操	バランストレーニングとストレッチで体幹を鍛え、心身のバランスを整える。	4月～3月 計 16回	
元気に過ごすための栄養講座	栄養バランスや健康に良い食習慣等を学ぶ。	5月～2月 計 6 回	
転倒予防体操	体幹から下肢の筋トレとストレッチを行う。	4月～3月 計 16 回	
健康輪投げ	複数チームに分かれ、輪投げで点数を競う。	4 月～3 月 計 12 回	

アンサンブル	腹式呼吸、発声練習、合唱を行う。	5月～3月 計8回	
--------	------------------	-----------	--

3 ミニデイ(通所型住民主体によるサービス事業)

事業名	内 容	期 間	備 考
ミニデイサービス	バイタル測定、脳トレや小物づくり等の活動、体操、昼食及び食後の休憩と談話。	4月～3月 計44回	

4 生活機能向上プログラム

事業名	内 容	期 間	備 考
骨盤底筋体操	排泄の仕組みや骨盤底筋の機能を学び、音楽に合わせてストレッチや全身運動をすることで骨盤底筋を鍛える。	5月～6月 計5回	
健康講座	日常で取り入れられる筋トレやストレッチ等を実践、全身緒体幹バランスを整える、福祉用具について体の仕組みや豆知識の講義を行う。	7月～8月 計5回	
栄養講座	食事と睡眠、腸内環境を整える腸活について学ぶ。	10月、11月、3月 計3回	
フェイスアップ美容体操	自分で作ったクリームでフェイスアップ体操を行う。	11月12日 計1回	

5 音響機器活用プログラム支援

事業名	内 容	期 間	備 考
音響機器活用プログラム支援	会場の確保など事前の準備や当日の実施補助を行う。	5月～3月 計33回	