

【健幸プラザ白鷺(旧白鷺高齢者会館)】

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	5,620 人	2,362 人 三療 93 人 (内数)	172 件 948 人	190件 2,310 人				
7 年度	5,302 人	2,060人 三療 106 人 (内数)	185 件 879 人	198 件 2,363 人	12,364 人	5,109 人 三療 212 人 (内数)	428 件 2,163 人	435 件 5,092 人
6 年度	5,427 人	2,141 人 三療 105 人 (内数)	203 件 961 人	200 件 2,325 人	12,522 人	4,616 人 三療 248 人 (内数)	469 件 2,308 人	472 件 5,598 人
5 年度	5,337 人	1,888 人 三療 88 人 (内数)	192 件 1,015 人	204 件 2,434 人	12,358 人	4,378 人 三療 205 人 (内数)	456 件 2,315 人	475 件 5,665 人
4 年度	4,683 人	1,718 人 三療 57 人 (内数)	178 件 920 人	206 件 2,045 人	11,621 人	4,276 人 三療 183 人 (内数)	437 件 2,273 人	490 件 5,072 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
涼み処	利用者に冷水や塩飴等の提供を行い、涼しい居場所作りと水分補給の啓発を行う。リーフレットの配布をする。	6 月 1 日～9 月 30 日	開館時間中	
映画上映会	居場所作りとして、映画上映会を実施。	8 月 18 日、25 日、9 月 1 日、8 日 計 4 回	14 時～16 時	

2 健康・生きがいづくり事業

事 業 名	内 容	期 間	備 考
足腰を元気にする体操	ゴム、椅子等を使い全身を動かしながら足腰を強くする体操教室。	4 月～3 月 計 44 回	
すわって筋力アップ	虚弱者や下肢筋力の低下している方向けの体操教室。	4 月～3 月 計 38 回	
脳と体の満10体操	健康運動指導士による体操教室。	4 月～3 月 計 46 回	
ゆる体操	手や足をぶらぶら揺らし体幹を整える体操教室。	4 月～3 月 計 24 回	
初級者卓球クラブ	コーチによる卓球の基礎指導、ラリー、試合形式等を実施。	4 月～3 月 計 47 回	
もくようサロン	手芸作品の自主製作。作品作りを通じて、おしゃべりや交流を楽しむ。	4 月～3 月 計 12 回	
ちょきボラ	中野区社会福祉協議会が実施する古切手整理のボランティアを実施する。	4 月～3 月 計 12 回	

スマホ相談室	なかの ICT サポーターの協力を得て、スマートフォンの操作方法の困りごとに個別に応じる。	4 月～3 月 計 12 回	
布ダンベル体操	布ダンベルを使った健康体操を実施。	4 月～3 月 計 100 回	
ポッチャ倶楽部	競技を知る世話人を配置し、試合形式で競技をしながら、ルールを習得する。	4 月～3 月 計 12 回	
音楽療法「みんなの音楽室」	ミュージックセラピストの指導のもと、唱歌や童謡、歌謡曲等を歌う。	4 月～3 月 計 48 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	顔・口の体操、脳トレーニング、全身体操、軽運動、昼食。	4 月～3 月 計 46 回	

4 生活機能向上プログラム

事業名	内 容	期 間	備 考
シニアの講座	『健康寿命を延ばす』をテーマに「歩く」「食べる」「考える」の要素を取り入れ、実技を交え専門の講師による講演形式で講義を行う。	4 月～3 月 計 12 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	