

令和4年度民間活力による通いの場支援事業
通いの場における民間企業・団体による
介護予防メニューの実施事例



令和5年3月

公益財団法人しずおか健康長寿財団

当財団では、令和4年度に静岡県からの委託により、「民間活力による通いの場支援事業」を実施しました。本事業は、民間企業・団体が実施する健康づくり・介護予防講座により、住民の自主的な集いの場である「通いの場」の活動を支援するものです。なお、本事業の実施にあたり、しずおか健康づくりサポーター、その他企業や大学等にご協力をいただきました。

本冊子では、県内17箇所の通いの場で実施した講座の事例をご紹介します。

事例一覧

	通いの場（市町）	企業・団体	ページ
1	さくらサロンいろは（河津町）	日本健康運動指導士会 静岡県支部	P3
2	フレッシュクラブ（河津町）	シンコースポーツ株式会社 株式会社シニアライフクリエイト	P3
3	笑顔会（南伊豆町）	雪印ビーンスターク株式会社 羽立工業株式会社	P4
4	はまぼう会（南伊豆町）	雪印ビーンスターク株式会社 羽立工業株式会社	P4
5	和田木いきいきサロン（熱海市）	雪印ビーンスターク株式会社 静岡県カローリング協会	P5
6	交流喫茶なみき（三島市）	株式会社シニアライフクリエイト 静岡県カローリング協会	P5
7	森島ふれあい生き生きサロン和楽日会（富士市）	シンコースポーツ株式会社 雪印ビーンスターク株式会社	P6
8	コミュニティ5（焼津市）	常葉大学健康科学部	P6
9	さわやか会（焼津市）	常葉大学健康科学部 株式会社明治	P7
10	きすみれ元気教室OB会（藤枝市）	羽立工業株式会社 リアル野球盤協会	P7
11	元気人（藤枝市）	常葉大学健康科学部 株式会社静岡第一興商	P8
12	シルバ一流健康体操（藤枝市）	常葉大学健康科学部 株式会社静岡第一興商	P8
13	ひろはたロコモ体操（藤枝市）	株式会社シニアライフクリエイト リアル野球盤協会	P9
14	ロコモ泉（藤枝市）	シンコースポーツ株式会社 リアル野球盤協会	P9
15	住吉生き生きサークル（浜松市）	常葉大学健康プロデュース学部 雪印ビーンスターク株式会社	P10
16	富塚さわやかクラブ（浜松市）	雪印ビーンスターク株式会社 株式会社明治	P10
17	なでしこサロン（浜松市）	株式会社明治 羽立工業株式会社	P11

1

さくらサロンいろは

(河津町)

(申込：河津町社会福祉協議会)

普段の活動 月1回程度、体操などを行っています。

- ① 2022年9月20日(火) 13:30～15:00
 講師：日本健康運動指導士会 静岡県支部
 テーマ：健康づくり・体力づくりのための運動指導
 (骨盤底筋トレーニング)
- ② 2022年11月15日(火) 13:30～15:00
 講師：日本健康運動指導士会 静岡県支部
 テーマ：健康づくり・体力づくりのための運動指導
 (ノルディック・ウォーク)

参加者や申込市町・団体からの声

- ・タオルなど身近なものをつかった運動が継続できるものでよかった。
- ・ノルディックポールの使い方が分かってよかった。など



2

フレッシュクラブ

(河津町)

(申込：河津町福祉介護課)

普段の活動 週1回程度、体操などを行っています。

- ① 2022年10月6日(木) 9:15～11:15
 講師：シンコースポーツ株式会社
 テーマ：体組成・血管年齢測定
- ② 2022年12月15日(木) 9:15～11:15
 講師：株式会社シニアライフクリエイト
 (宅配クック123)
 テーマ：ご高齢者の栄養管理について

参加者や申込市町・団体からの声

- ・筋肉量や血管年齢を計測により実感でき、介護予防活動の活性化につなげる機会となった。
- ・フレイル予防のための栄養の取り方を学べてよかった。など



3

笑顔会

(南伊豆町)

(申込：南伊豆町福祉介護課)

普段の活動 月1回程度、教養講座や体操などを行っています。

- ① 2022年9月16日(金) 10:00～11:30
 講師：雪印ビーンスターク株式会社
 テーマ：心身ともに健康であるために(オンライン)
- ② 2022年12月14日(水) 10:00～11:30
 講師：羽立工業株式会社
 テーマ：認知症について知っていますか？
 (オンライン)

参加者や申込市町・団体からの声

- ・日頃の食生活の振り返りができた。
- ・認知症予防のために趣味を続けられるようにがんばりたい。 など



4

はまぼう会

(南伊豆町)

(申込：南伊豆町福祉介護課)

普段の活動 月1回程度、教養講座や体操などを行っています。

- ① 2022年11月4日(金) 10:00～11:30
 講師：雪印ビーンスターク株式会社
 テーマ：心身ともに健康であるために(オンライン)
- ② 2022年12月2日(金) 10:00～11:30
 講師：羽立工業株式会社
 テーマ：認知症について知っていますか？
 (オンライン)

参加者や申込市町・団体からの声

- ・栄養の講話を聞く機会は少ないため、よかった。
- ・認知症を予防し、進行しないようにしたい。 など



5

和田木いきいきサロン

(熱海市)

(申込：熱海市社会福祉協議会)

普段の活動 週1回程度、体操などを行っています。

- ① 2022年10月3日(月) 10:00～11:30
 講師：雪印ビーンスターク株式会社
 テーマ：強い骨でいつまでもハツラツと
- ② 2022年11月28日(月) 10:00～11:30
 講師：静岡県カローリング協会
 テーマ：ニュースポーツ「カローリング」体験



参加者や申込市町・団体からの声

- ・骨のお話は、おもしろく、ためになる講座であった。
- ・カローリングは競争ごとであり、白熱した。 など

6

交流喫茶なみき

(三島市)

(申込：三島市錦田地区地域包括支援センター)

普段の活動 週1回程度、体操や脳トレなどを行っています。

- ① 2022年11月24日(木) 9:30～11:30
 講師：株式会社シニアライフクリエイト
 (宅配クック123)
 テーマ：ご高齢者の栄養管理について
- ② 2022年12月22日(木) 9:30～11:30
 講師：静岡県カローリング協会
 テーマ：ニュースポーツ「カローリング」体験



参加者や申込市町・団体からの声

- ・高齢者の栄養について具体的な内容で、興味を持った。
- ・ゲームを入れての講習会で、楽しい時間が過ごせた。 など

7

森島ふれあい生き生きサロン和楽日会 (富士市)

(申込：富士市高齢者支援課)

普段の活動 月3回程度、体操などを行っています。

- ① 2022年9月22日(木) 10:00～12:00
 講師：シンコースポーツ株式会社
 テーマ：健康づくりのための運動指導
- ② 2022年11月18日(金) 10:00～12:00
 講師：雪印ビーンスターク株式会社
 テーマ：心身ともに健康であるために



参加者や申込市町・団体からの声

- ・スクワットや肩の体操の方法が特に役に立った。
- ・食生活で、必要なたんぱく質の量が再確認できた。など

8

コミュニティ5

(焼津市)

(申込：焼津市社会福祉協議会)

普段の活動 月1回、月ごとに考えた企画や体操などを行っています。

- ① 2022年12月11日(日) 9:30～11:30
 講師：常葉大学健康科学部
 テーマ：いつまでも美味しく食べるための12か条
- ② 2022年2月12日(日) 9:30～11:30
 講師：常葉大学健康科学部
 テーマ：自宅で出来る食べる力を保つ訓練



参加者や申込市町・団体からの声

- ・口の健康が大切なことを知りました。
- ・ものを食べること、栄養のこと、食べて出すことの話聞く貴重な機会だった。など

9

さわやか会

(焼津市)

(申込：焼津市社会福祉協議会)

普段の活動 月2回、体操やメンバー考案の趣味活動などを行っています。

- ① 2022年10月11日(火) 10:00～11:30
 講師：常葉大学健康科学部
 テーマ：コグニサイズで楽しく運動&認知症予防
- ② 2022年11月8日(火) 10:00～11:30
 講師：株式会社明治
 テーマ：チョコレートのおいしさと健康



参加者や申込市町・団体からの声

- ・毎日気を付けて食事、運動等をやっているが、まだまだ不足があることに気付いた。
- ・毎日の食事に気を付けるようになった。 など

10

きすみれ元気教室OB会

(藤枝市)

(申込：藤枝市地域包括ケア推進課)

普段の活動 週1回程度、体操などを行っています。

- ① 2022年11月29日(火) 9:30～11:00
 講師：羽立工業株式会社
 テーマ：疲れのない身体をつくる(オンライン)
- ② 2023年1月31日(火) 9:30～11:00
 講師：リアル野球盤協会
 テーマ：リアル野球盤で健康長寿



参加者や申込市町・団体からの声

- ・足腰をつかった運動ができて、大変よかった。
- ・ゲーム性のある内容で、楽しく取り組むことができた。 など

11

元気人

(藤枝市)

(申込：藤枝市地域包括ケア推進課)

普段の活動 週1回程度、体操などを行っています。

- ① 2022年12月21日(水) 10:00～11:30
 講師：常葉大学健康科学部
 テーマ：クイズで学ぼうフレイル予防！
- ② 2023年2月8日(水) 10:00～11:30
 講師：株式会社静岡第一興商
 テーマ：フレイル予防の為に音楽レクリエーション

参加者や申込市町・団体からの声

- ・クイズを通じたフレイル予防の講義は、興味深い内容であった。
- ・リズムに合わせて体を動かすのが楽しかった。 など



12

シルバー流健康体操

(藤枝市)

(申込：藤枝市地域包括ケア推進課)

普段の活動 週1回程度、体操などを行っています。

- ① 2022年11月11日(金) 10:00～11:00
 講師：常葉大学健康科学部
 テーマ：高齢者がいつまでも美味しく食べるための12か条
- ② 2023年2月3日(金) 10:00～11:00
 講師：株式会社静岡第一興商
 テーマ：フレイル予防の為に音楽レクリエーション

参加者や申込市町・団体からの声

- ・親しみやすく、分かりやすい講義であった。
- ・音楽に合わせて楽しく体操ができた。 など



13

ひろはたロコモ体操

(藤枝市)

(申込：藤枝市地域包括ケア推進課)

普段の活動 週1回程度、体操などを行っています。

- ① 2022年10月13日(木) 13:30～15:00
 講師：株式会社シニアライフクリエイト
 (宅配クック123)
 テーマ：ご高齢者の栄養管理について

- ② 2022年12月1日(木) 13:30～15:00
 講師：リアル野球盤協会
 テーマ：リアル野球盤で健康長寿

参加者や申込市町・団体からの声

- ・関心の高い講義内容で、分かりやすく、親しみやすかった。
- ・皆と楽しく交流できた。 など



14

ロコモ泉

(藤枝市)

(申込：藤枝市地域包括ケア推進課)

普段の活動 週1回程度、体操を行っています。

- ① 2022年10月13日(木) 13:30～15:00
 講師：シンコースポーツ株式会社
 テーマ：健康づくりのための運動指導

- ② 2022年11月10日(木) 13:30～15:00
 講師：リアル野球盤協会
 テーマ：リアル野球盤で健康長寿

参加者や申込市町・団体からの声

- ・スクワットの効果等を理解できた。
- ・新しいゲームに夢中になれて楽しかった。 など



15

住吉活き活きサークル

(浜松市)

(申込：地域包括支援センター和合)

普段の活動 週1回程度、体操を行っています。

- ① 2022年11月22日(火) 10:00～11:00
 講師：常葉大学健康プロデュース学部
 テーマ：健康づくり・介護予防のための運動指導
- ② 2023年2月7日(火) 10:00～11:00
 講師：雪印ビーンスターク株式会社
 テーマ：強い骨でいつまでもハツラツと

参加者や申込市町・団体からの声

- ・食事と運動も大切であるということが分かった。
 - ・自分のため、家族のために役立てようと思う。
- など



16

富塚さわやかクラブ

(浜松市)

(申込：地域包括支援センター和合)

普段の活動 月1回程度、体操を行っています。

- ① 2022年10月21日(金) 10:00～11:30
 講師：雪印ビーンスターク株式会社
 テーマ：心身ともに健康でいるために
- ② 2023年1月20日(金) 10:00～11:30
 講師：株式会社明治
 テーマ：フレイル予防

参加者や申込市町・団体からの声

- ・食事とフレイルの関係性の理解につながった。
 - ・タンパク質の必要性がよく分かった。
- など



(申込：地域包括支援センター和合)

普段の活動 月2回程度、体操を行っています。

- ① 2022年12月8日(木) 10:30～11:30
講師：株式会社明治
テーマ：乳酸菌の働きの話
- ② 2023年1月26日(木) 10:30～11:30
講師：羽立工業株式会社
テーマ：肩こり解消(オンライン)

**参加者や申込市町・団体からの声**

- ・乳酸菌の働きの話は興味がある講話内容であった。
- ・今回知った運動を肩こり解消に役立てられればと思う。
など

