

令和5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

公益財団法人しずおか健康長寿財団

〒420-0856 静岡市葵区駿府町1-70  
電話 054-253-4221 FAX 054-253-4222



令和6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5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25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

	通いの場名(市町)	1回目:企業・団体	2回目:企業・団体	ページ
1	体操サークル(河津町)	日本健康運動指導士会静岡県支部	おうちフィットネスSmile	P3
2	サロンひだまり(伊豆市)	雪印ビーンスターク株式会社	雪印ビーンスターク株式会社	
3	大東地域づくり協議会(伊豆市)	静岡県カローリング協会	雪印ビーンスターク株式会社	P4
4	ドライブカフェ(伊豆の国市)	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	
5	いずのんカフェ(伊豆の国市)	静岡県カローリング協会	静岡県カローリング協会	P5
6	仲之台・仲よしサロン(伊豆の国市)	シンコースポーツ株式会社	シンコースポーツ株式会社	
7	山ぶどう(三島市)	日本健康運動指導士会静岡県支部	日本健康運動指導士会静岡県支部	P6
8	ふれんどカフェ(御殿場市)	株式会社明治	雪印ビーンスターク株式会社	
9	居場所なごみの会ごえん(御殿場市)	株式会社明治	日本健康運動指導士会静岡県支部	P7
10	ひまあり会(焼津市)	日本健康運動指導士会静岡県支部	常葉大学健康科学部	
11	静浜ドリーム(焼津市)	日本健康運動指導士会静岡県支部	株式会社シニアライフクリエイト	P8
12	いきいき旅倶楽部(焼津市)	常葉大学健康科学部	株式会社明治	
13	さわやか会(焼津市)	常葉大学健康科学部	雪印ビーンスターク株式会社	P9
14	下川原ミニデイ(焼津市)	株式会社明治	シンコースポーツ株式会社	
15	元気人(藤枝市)	株式会社明治	カイロプラクティックアトロ	P10
16	スマイルサロン(藤枝市)	常葉大学健康科学部	株式会社静岡第一興商	
17	ロコモ泉(藤枝市)	日本健康運動指導士会静岡県支部	シンコースポーツ株式会社	P11
18	シルバー流健康体操(藤枝市)	羽立工業株式会社	シンコースポーツ株式会社	
19	ひろはたロコモ体操(藤枝市)	カイロプラクティックアトロ	カイロプラクティックアトロ	P12
20	やいなば生き生きサロン(藤枝市)	株式会社明治	カイロプラクティックアトロ	
21	オレンジカフェ(森町)	株式会社静岡第一興商	株式会社静岡第一興商	P13
22	お出かけ運動教室(森町)	株式会社静岡第一興商	株式会社静岡第一興商	
23	お出かけ運動教室(園田)(森町)	株式会社静岡第一興商	株式会社静岡第一興商	P14
24	きらくな居場所(袋井市)	シンコースポーツ株式会社	株式会社静岡第一興商	
25	現役っこクラブ(浜松市)	株式会社明治	常葉大学健康プロデュース学部	P15



ストレッチ、体操、簡単な筋トレなど

**1回目** 2023年10月10日(火) 9:30~10:30  
**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

**2回目** 2024年1月30日(火) 9:30~10:30  
**講師** おうちフィットネスSmile  
**テーマ** 地域高齢者の健康づくり・フレイル予防の運動指導

参加者や申込市町・団体からの声

- ・これからの自分を見直して早めからのトレーニングが必要かなと思いました。
- ・日々の行動を運動につなげることに気づきました。 など



## サロンひだまり

申込者：伊豆市中伊豆地区地域包括支援センター



介護予防体操、健康講座、手芸教室、演奏会聴講、お楽しみ会など

**1回目** 2023年12月19日(火) 9:30~11:00  
**講師** 雪印ビーンスターク株式会社  
**テーマ** 60歳からのやさしい栄養講座

**2回目** 2024年1月16日(火) 9:30~11:00  
**講師** 雪印ビーンスターク株式会社  
**テーマ** お口の健康講座

参加者や申込市町・団体からの声

- ・筋肉の大切さ、たんぱく質の必要性がわかりました。
- ・歯磨き、栄養の大切さを改めて再確認できたように思います。 など







# 大東地域づくり協議会

## 伊豆市

申込者：伊豆市中伊豆地区地域包括支援センター



介護予防体操、歌の会、手芸、健康教室など

1回目 2023年9月19日(火) 9:30~12:00

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

2回目 2023年11月21日(火) 9:30~11:00

講師 雪印ビーンスターク株式会社

テーマ 60歳からのやさしい栄養講座



### 参加者や申込市町・団体からの声

- ・久しぶりの皆さんとの勝負事で意気込みにびっくりしました。楽しかったです。
- ・忘れていた栄養の話を出す事が出来ました。 など



# いずのんカフェ

## 伊豆の国市

申込者：伊豆の国市菰山地域包括支援センター



認知症予防のための体操、脳トレ、作品作り、歌などのレクリエーション活動

1回目 2023年11月7日(火) 10:00~11:45

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

2回目 2024年1月9日(火) 10:00~11:45

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

- ・カローリングは楽しくゲーム感覚ででき、頭の運動にもなりました。
- ・一人で体操するより大勢の方と一緒にやることで張り合いが出ます。 など



# ドライブカフェ

## 伊豆の国市

申込者：伊豆の国市菰山地域包括支援センター



認知症予防のための体操、脳トレ、作品作り、歌などのレクリエーション活動

1回目 2023年10月17日(火) 9:30~11:30

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回目 2023年12月19日(火) 9:30~11:30

講師 雪印ビーンスターク株式会社

テーマ 60歳からのやさしい栄養講座



### 参加者や申込市町・団体からの声

- ・体を動かす事はとても生活に必要なとつくづく思いました。
- ・栄養補助食品を使うことも良いなど、食欲がなくなった場合について考えることが出来ました。 など



# 仲之台・仲よしサロン

## 伊豆の国市

申込者：伊豆の国市長寿介護課



体操、ヨガ、歌など

1回目 2023年11月21日(火) 9:30~11:00

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回目 2024年2月20日(火) 9:30~11:00

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



### 参加者や申込市町・団体からの声

- ・日常生活で恒常的にやり続ける努力をしようと思いました。
- ・サロンの活動に取り入れたいと思いました。 など



# 7 山ぶどう

三島市

申込者：三島市錦田地区地域包括支援センター



歌、茶話会、体操など

- 1回目 2023年9月22日(金) 10:00~11:45  
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
- 2回目 2023年11月10日(金) 10:00~11:45  
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

### 参加者や申込市町・団体からの声

- ・足の体操がとても良かったです。
- ・素晴らしい先生に出会って良かったです。家に帰って主人と二人でやってみます。 など



# 9 居場所なごみの会ごえん

御殿場市

申込者：御殿場市社会福祉協議会



地域の人たちのふれあい、健康づくりや会話、体を動かす内容など

- 1回目 2023年9月15日(金) 13:30~15:00  
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
- 2回目 2023年10月20日(金) 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

### 参加者や申込市町・団体からの声

- ・ポリフェノールが体に良いこと、チョコレートには、食物繊維が多いことを学びました。甘くないチョコは好きなので食べていきたいです。
- ・普段の生活で楽しく取り入れられる運動をいろいろ教えていただいで早速実践してみたいと思います。 など



# 8 ふれんどカフェ

御殿場市

申込者：御殿場市社会福祉協議会



おしゃべり、体操、脳トレ、食事など

- 1回目 2023年9月12日(火) 10:00~12:00  
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
- 2回目 2023年11月14日(火) 10:00~12:00  
講師 雪印ビーンスターク株式会社  
テーマ 60歳からのやさしい栄養講座

### 参加者や申込市町・団体からの声

- ・意外と栄養不足や偏った食事をしていることに気づきました。
- ・食事のバランスやタンパク質の目安、必要性を知る事が出来ました。 など



# 10 ひまあり会

焼津市

申込者：焼津市社会福祉協議会



ころばん体操、年間計画の折り紙等の工作作業、出前講座など

- 1回目 2023年8月10日(木) 10:00~12:00  
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
- 2回目 2023年9月14日(木) 10:00~12:00  
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(白石葉子先生)

### 参加者や申込市町・団体からの声

- ・大腰筋を鍛えることにより転倒防止に役に立つことなど、たのしく色々勉強になりました。
- ・楽しくできるコグニサイズ、日常生活に取り入れていきたいと思えます。 など





# 11 静岡ドリーム

焼津市

申込者：焼津市社会福祉協議会

普及の活動 運動、体操、工作

- 1回目 2023年9月13日(水) 10:00~11:30  
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
- 2回目 2023年12月13日(水) 10:00~11:30  
講師 株式会社シニアライフクリエイト  
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

- ・身体全体の動かし方が大変役立つと感じました。
  - ・たんぱく質が必要だということがわかって良かったです。
- など

# 13 さわやか会

焼津市

申込者：焼津市社会福祉協議会

普及の活動 すこやかエブリデー、ノルディックウォーキング、趣味活動

- 1回目 2023年9月26日(火) 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(深江久代先生)
- 2回目 2023年11月28日(火) 10:00~11:30  
講師 雪印ビーンスターク株式会社  
テーマ 60歳からのやさしい栄養講座



参加者や申込市町・団体からの声

- ・無理をしないように、運動と食をがんばります。外出や社会参加もがんばります。
  - ・下半身の筋力強化を意識して食事後の運動を続けます。
- など

# 12 いきいき旅倶楽部

焼津市

申込者：焼津市社会福祉協議会

普及の活動 講話、脳トレ講座、健康サロン

- 1回目 2023年9月21日(木) 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(深江久代先生)
- 2回目 2023年11月16日(木) 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

- ・“さあにぎやかにいただく”10種類の食品をとるようにがんばります。
  - ・必要と思っていたことを改めて聞いてやろうと思いました。
- など

# 14 下川原ミニデイ

焼津市

申込者：焼津市社会福祉協議会

普及の活動 歌・脳トレ・手遊びなど

- 1回目 2023年10月17日(火) 10:00~12:00  
講師 株式会社明治  
テーマ フレイル予防、チョコレートのおいしさと健康
- 2回目 2024年2月20日(火) 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



参加者や申込市町・団体からの声

- ・チョコレートが健康に役立つものであることを学びました。
  - ・毎日できそうなストレッチ方法を知ることができました。
- など



申込者：藤枝市地域包括ケア推進課



普及の活動 ロコモ予防体操、脳トレ、ラジオ体操

1回目 2023年9月27日(水) 10:00~11:30

講師 株式会社明治

テーマ 乳酸菌の働き

2回目 2023年10月25日(水) 10:00~11:30

講師 カイロプラクティッククアトロ

テーマ 米国発カイロプラクティック概念による健康とは？

参加者や申込市町・団体からの声

- ・ピロリ菌をおさえるヨーグルトがあるのは初めて知りました。
- ・姿勢が良くなったり身体が軽くなりました。 など



申込者：藤枝市地域包括ケア推進課



普及の活動 ロコモ予防体操、脳トレ、ゲームなど

1回目 2023年9月28日(木) 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

2回目 2023年10月12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

参加者や申込市町・団体からの声

- ・筋膜について知る事が出来て良かったです。
- ・歩き方について具体的な実践方法教えていただき参考になりました。 など



申込者：藤枝市地域包括ケア推進課



普及の活動 プリントによる学習、脳トレ、ボール運動など

1回目 2023年9月28日(木) 10:00~12:00

講師 常葉大学健康科学部

テーマ 高齢者および認知症の方にとって暮らしやすい社会になったか？(松田満孝先生)

2回目 2023年11月9日(木) 10:00~12:00

講師 株式会社静岡第一興商

テーマ フレイル予防の為の音楽レクリエーション

参加者や申込市町・団体からの声

- ・認知症にならないよう外出すること、人との出会いを求めることを意識するようにします。
- ・音楽レクリエーションは久しぶりに声を出して楽しかったです。 など



申込者：藤枝市地域包括ケア推進課



普及の活動 ボールを使用した座位による体操、脳トレ体操など

1回目 2023年10月6日(金) 10:00~11:00

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回目 2023年11月10日(金) 10:00~11:00

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

参加者や申込市町・団体からの声

- ・かかとを上げる運動は家で出来そうです。
- ・立ち座りの姿勢が自己流だったので教えてもらえて良かったです。 など





# ひろはたロコモ体操

藤枝市

申込者：藤枝市地域包括ケア推進課



藤ロコモ体操、認知症予防のレクリエーション

- 1回目** 2023年10月19日(木) 13:30~15:00  
**講師** カイロプラクティックアトロ  
**テーマ** 米国発カイロプラクティック概念による健康とは?
- 2回目** 2023年12月21日(木) 13:30~15:00  
**講師** カイロプラクティックアトロ  
**テーマ** 米国発カイロプラクティック概念による健康とは?

参加者や申込市町・団体からの声

- ・ゴムを使って運動したことで、どこがポイントになるかがわかりました。
- ・姿勢をよくすることの大切さを学びました。 など



# オレンジカフェ

森町

申込者：森町役場福祉課



認知症のある方と家族・地域住民との交流、認知症予防講話など

- 1回目** 2023年9月14日(木) 13:30~15:00  
**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
- 2回目** 2023年11月9日(木) 13:30~15:00  
**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

- ・歌いながら行う体操がとても楽しかったです。
- ・楽しくあつという間に時間が過ぎました。 など



# やいなば生き生きサロン

藤枝市

申込者：藤枝市地域包括支援センターグリーンヒルズ藤枝



ご当地体操(藤ロコモ体操)、認知症予防のレクリエーション、小学校の友愛訪問など

- 1回目** 2023年11月17日(金) 10:00~12:00  
**講師** 株式会社明治  
**テーマ** フレイル予防
- 2回目** 2024年2月16日(金) 10:00~12:00  
**講師** カイロプラクティックアトロ  
**テーマ** 米国発カイロプラクティック概念による健康とは?

参加者や申込市町・団体からの声

- ・たんぱく質が体力維持に必要なためバランスの良い食事をするのが大切なことを学びました。
- ・身体の仕組みや働きが分かりました。 など



# お出かけ運動教室

森町

申込者：森町役場福祉課



体カトレーニング、レクリエーション、健康講話など

- 1回目** 2023年9月28日(木) 13:30~15:00  
**講師** 森町役場福祉課  
**テーマ** フレイル予防の為に音楽レクリエーション
- 2回目** 2024年1月25日(木) 13:30~15:00  
**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

- ・日々の運動と違う内容でとても良かったです。
- ・歌いながら運動するのは楽しくてとても良かったです。 など





申込者：森町役場福祉課



体カトレーニング、レクリエーション、  
健康講話など

1回目 2023年10月26日(木) 13:30~15:00

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

2回目 2024年2月22日(木) 13:30~15:00

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

- ・歌を歌いながら運動することで、頭を使うので認知症にならないように今後もやっていこうと思います。
  - ・足腰が丈夫になるような運動でした。
- など



申込者：袋井北部地域包括支援センター



講話、輪投げ、バンド演奏招待など

1回目 2024年1月8日(月) 14:00~15:30

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回目 2024年2月5日(月) 14:00~15:30

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

- ・今日教わった体操を続けたいと思います。
  - ・声を出して歌うことは楽しかったです。
- など



申込者：浜松市高齢者福祉課



「健康寿命を延ばそう」をテーマとした、  
会員(高齢者)向けの各種講座の開催や  
会員による自主的な集会活動

1回目 2023年9月6日(水) 13:30~15:15

講師 株式会社明治

テーマ 乳酸菌の働き

2回目 2023年11月20日(月) 10:00~11:45

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  
(井口睦仁先生)

参加者や申込市町・団体からの声

- ・乳酸菌の種類や体に必要なことをとても分かりやすく教えていただきました。
  - ・健康と華齢という新語を知る事が出来ました。日々少しずつ体を動かそうと思いました。
- など

