

令和2年度の事業報告書  
 令和2年4月1日～令和3年3月31日まで  
 特定非営利活動法人ウェルネスクラブ・レインボー健康体操で寝たきり0を目指す会

1 事業の成果

■ 体操指導実績

<行政>

実施日	時間	教室名(対象者)	参加者数	回数	実施・依頼団体	場所	指導内容
8月24日	13:30～15:00	介護ボランティア養成講座	42人	1回	盛岡市長寿社会課	盛岡市総合福祉センター	レインボー健康体操
9月～3月	10:00～11:30	元気はなまる教室	170人 (のべ)	21回	盛岡市長寿社会課	玉山地区 3会場	レインボー健康体操 元気盛りモリ体操他
9月1日	10:00～11:20	健康教室	38人	1回	滝沢市健康福祉部 健康推進課	大沢集落センター	レインボー健康体操
9月1日	10:30～11:30	主催講座	10人	1回	盛岡市愛宕山 老人福祉センター	盛岡市愛宕山 老人福祉センター	レインボー健康体操
9月16日	10:30～11:30	健康づくり教室	25人	1回	盛岡市保健所 健康増進課	松園地区公民館	レインボー健康体操 元気盛りモリ体操
9/18、10/11	10:30～11:30	レインボー健康体操	30人	2回	乙部地区保推員	手代森ニュータウン公民館 乙部体育館	レインボー健康体操 元気盛りモリ体操他
9月18日	18:30～19:30	レインボー健康体操	9人	1回	薮川地区公民館	薮川地区公民館	レインボー健康体操 元気盛りモリ体操他
10月～11月	10:00～11:00	レインボー健康体操で 糖尿病予防	24人	5回	盛岡市保健所 健康増進課	仙北地区活動センター	レインボー健康体操
10月～2月	14:45～15:15 他	特定保健指導	40人 (のべ)	5回	盛岡市保健所 健康増進課	盛岡市保健所他	レインボー健康体操 元気盛りモリ体操
10月6日	10:30～12:00	健康講話	50人	1回	盛岡森林管理署	仁王地区 活動センター	レインボー健康体操
10月15日	10:30～12:00	健康教室	40人	1回	滝沢市 健康福祉部健康推進課	いずみ菓子 ニュータウン集会場	レインボー健康体操
10月21日	10:00～11:30	健康教室	30人	1回	盛岡市保健所 健康増進課	築川地区老人福祉 センター	レインボー健康体操 元気盛りモリ体操
10月23日	10:30～12:00	健康教室	29人	1回	滝沢市 健康福祉部健康推進課	葉の木沢山 活動センター	レインボー健康体操
11月11日	10:00～12:00	リフレッシュ教室	13人	1回	緑ヶ丘地区活動センター	緑ヶ丘地区 活動センター	レインボー健康体操 元気盛りモリ体操他
11月13日	10:00～11:30	健康教室	15人	1回	滝沢市健康福祉部 健康推進課	大釜地区 コミュニティセンター	レインボー健康体操
11月18日	10:00～12:00	健康教育	10人	1回	玉山総合事務所 健康福祉課	桑畑集会所	レインボー健康体操 元気盛りモリ体操
12月11日	10:00～12:00	健康教育	12人	1回	玉山総合事務所 健康福祉課	舟田2地区コミュニテ ィセンター	レインボー健康体操 元気盛りモリ体操
12月14日	10:00～11:30	らら運動教室	22人	1回	楽々クラブ	矢巾町公民館大研修室	レインボー健康体操
12月18日	15:30～16:00	盛岡市議会 スポーツ特別委員会	18人	1回	議会事務局	盛岡市役所本庁舎	活動説明
12/23,3/3	10:00～11:30	まめす倶楽部	10人	2回	玉山総合事務所 健康福祉課	玉山総合 福祉センター	レインボー健康体操 元気盛りモリ体操
9月～11月	10:00～11:00	健康教室	162人 (のべ)	12回	矢巾町 健康長寿課	さわやかハウス	レインボー健康体操
11月～3月	10:00～11:00	いきいき貯筋教室	300人 (のべ)	23回	雫石町地域包括 支援センター	雫石公民館 御所公民館	レインボー健康体操 体力測定
1月8日	10:00～12:00	認知症カフェ	1人	1回	雫石町総合福祉課	しずく×cam	レインボー健康体操

1月29日	10:00~11:30	健康教室	15人	1回	築川地区老人福祉センター	築川地区老人福祉センター	レインボー健康体操
2月10日	10:40~11:40	特定保健指導	7人	1回	雫石町健康増進課	保健センター	レインボー健康体操
2月11日	10:30~12:00	健康教室	22人	1回	滝沢市健康福祉部健康推進課	せいほく集会所	レインボー健康体操
3月22日	10:00~11:30	健康教室	15人	1回	滝沢市健康福祉部健康推進課	南牧野林地区公民館	レインボー健康体操

1,159人 89回

<自主事業・民間・その他>

実施日(曜日)	時間	教室名(対象者)	参加者数	回数	実施・依頼団体	場所	指導内容
通年	13:30~14:45	脳・筋・骨元気教室 当法人賛助会員他	985人 (のべ)	80回	当法人	アイーナ	レインボー健康体操 他
通年	1時間	レインボー健康体操 自主サークル	800人 (のべ)	156回	レインボー健康体操 自主サークル9団体	雫石町内公民館	レインボー健康体操
通年	1時間	いきいきスポーツ倶楽部 笑顔ひまわり高松教室	109人 (のべ)	10回	まつぞのスポーツクラブ	松園地区公民館 高松地区保健センター	レインボー健康体操
通年	13:30~14:30	レインボー健康体操	10人 (のべ)	10回	まちサポ雫石	しずく×CAN	レインボー健康体操
7月~3月	10:30~12:00	体力アップ元気松園	193人 (のべ)	6回	すずらんの会	松園地区活動センター 松園地区公民館	レインボー健康体操 他
8月~3月	10:00~11:00	レインボー健康体操	38人 (のべ)	5回	さわやか自主クラブ さわやか自主クラブ西山	保健センター 西山公民館	レインボー健康体操
2月12日	10:30~11:30	健康教室	20人	1回	ひめかみの風	巻堀公民館	元気盛りモリ体操 他
12・1月	13:30~14:30	ボンズクラブ体操教室	20人	2回	ボンズクラブ	仁王地区活動センター	レインボー健康体操

2,175人 265回

<新型コロナウイルス感染拡大防止の為に中止になった教室>

実施日	時間	教室名	参加者数	回数	実施・依頼団体	場所	指導内容
4月20日~		レインボー健康体操 自主サークル		39回	レインボー健康体操 自主サークル8団体	雫石町の公民館	レインボー健康体操
4月~		脳・筋・骨！元気教室		16回	当法人	アイーナ	レインボー健康体操 他
4月~		しずく×CAN教室		3回	NPO法人まちサポ雫石	しずく×CAN	レインボー健康体操
4月~		笑顔ひまわり高松教室 いきいきスポーツ倶楽部		2回	まつぞのスポーツクラブ	高松地区保健センター 松園地区公民館	レインボー健康体操
5月~		体力アップ元気松園		4回	すずらんの会	暖炉の家	レインボー健康体操 他
6月~		矢巾町健康教室事業委託		12回	矢巾町健康長寿課	さわやかハウス	レインボー健康体操
6月~		元気はなまる教室玉山圏域		6回	盛岡市長寿社会課	玉山地域内施設	レインボー健康体操 元盛り体操 他
11月19日		上田地区公民館		1回	上田地区保健推進協議会	上田地区公民館	レインボー健康体操
R3 1~2月		健康教室 レインボー健康体操で足腰元気！		5回	盛岡市役所健康保険課給付係	青山老人福祉センター	レインボー健康体操
10月~12月		健康教室		4回	盛岡市健康福祉課	玉山地区内公民館	レインボー健康体操
R3 1月		玉山地区健康フェスタ		1回	盛岡市健康福祉課	渋民中央公民館	元盛り体操
R2 12月~1月		いきいき貯筋教室		1回	雫石町包括支援センター	御所公民館 雫石公民館	レインボー健康体操

94回

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

定款の事業名	事業内容	実施日時	実施場所	従事者の人数	受益対象者の範囲及び人数	支出額(千円)
① 介護予防教室事業	筋力向上トレーニング事業	通年	雫石町	3人	雫石町盛岡市矢巾町民	3,978
② 健康教室事業	各種健康教室の実施	通年	雫石町 盛岡市他	1～2人 1～2人	雫石町盛岡市矢巾町民	1,555
③ その他心豊かな地域社会の構築に必要な事業	雫石町、盛岡市玉山地域のまちづくり活動への参加	通年	雫石町	3人	雫石町 盛岡市、矢巾町住民	0

【総括】

- ・令和2年度 総指導実績354回、のべ参加人数3,334名。(前年実績429回、5,347名)  
コロナ禍による中止になった教室94回。  
まだまだ終息が見えない中です。リモート指導などの検討もしていきます。その他、野外での活動も視野に入れていきます。
- ・令和2年12月で古舘君も卒業し、実質1名体制での運営になっています。なかなかレインボー健康体操を習得するには時間がかかる為、当面このような体制になっていくと思われませんが、現場に影響がない様スケジュールリングをしっかりと行います。
- ・コロナ禍が落ち着いてきた際に集客できる体制づくりも同時に行っていきます。