

令和4年10月13日

芦屋市企画部市民参画・協働推進室
室長 川口 弥良 様

(あしや市民活動センター指定管理者)
特定非営利活動法人あしや NPO センター
事務局長 橋野 浩美

「あしや健康 1week スクール」報告書

- 1 日 時：令和4年10月3日（月）～10月7日（金）
午前10時00分～11時30分、午後1時30分～3時00分
- 2 会 場：芦屋市立あしや市民活動センター リードあしや
- 3 担 当：二宮
- 4 参加者：104人…のべ人数
(参加者：90人、講師：11人、アシスタント：3人)
10/3(月) 午前：5人、午後：12人 合計：17人
10/4(火) 午前：13人、午後：8人 合計：21人
10/5(水) 午前：10人、午後：16人 合計：26人
10/6(木) 午前：4人、午後：9人 合計：13人
10/7(金) 午前：18人、午後：9人 合計：27人
- 5 事業詳細：
 - (1) 目 的：リードあしや等を利用して介護予防や健康増進プログラムを提供する個々の団体の更なる事業の展開を支援する。また、市民が気軽に体験し、自分に合ったプログラムを見つけることで健康増進に取り組めるよう、個々のプログラムを束ねたイベントとして開催する。
 - (2) 内 容：介護予防、健康増進に役立つ健康プログラムを9団体が提供
 - ・5日間で10コマ（1コマ90分間）のプログラムを有料で市民が体験。
 - ・10月1日からの芦屋市ヘルスアップ事業「健康ポイント」との連携。

10/3(月)

(午前) ハワイアンフラ：ハウオリポリネシアンスタジオ/パウラ西田さん
心地よい音楽に合わせたフラのリズムで心と体を温めた。少人数だったので細やかな指導ができ、参加者の満足度も高かった。(参加者：4人)

(午後) ピラティス：井上莉娜さん

胸式呼吸を意識した深い呼吸に連動して体幹を安定させ、疲れ知らずの身体作りの指導が分かりやすいと好評であった。(参加者：11人)

10/4(火)

(午前) 養生気功：らくらく気功/西川やすこさん

晩秋から冬にかけて、冷えからくる不調を未然に防ぐ養生方法を参加者と一

緒に身体を動かしながら行った。(参加者：12人)

(午後) ボッチャ：一般社団法人スポーツウェルネス／刀谷 誠さん
バリアフリーのparasports競技の面白さと奥深さを理解した。チーム対抗戦は盛り上がり、又、やってみたいという感想が多かった。(参加者：6人)

10/5(水)

(午前) 筋トレ&ストレッチ：フレッシュ／飯高裕理さん
ゴムバンドを使って鍛える筋力トレーニングプログラムを楽しみながら意欲的に取り組んでいた。男性の参加者は2人だった。(参加者：9人)

(午後) 筋膜リリース：永野鍼灸整骨院／永野慎二さん
身体のどこかかいらに痛みを抱えている人が多く、関心の高さが伺えた。
(参加者：15人)

10/6(木)

(午前) リラクゼーション：木村真奈実さん
ヘッドスパアロママッサージは初めての体験で満足度は高かった。多くの人が体験できるよ参加者：3名)

(午後) スポーツ吹矢：スポーツウェルネス吹矢芦屋支部／神崎喜一郎さん
約5m先の的を狙って吹矢を射るために呼吸法が大事であるという指導の下で、しっかりと的を射抜いていた。(参加人数：7人)

10/7(金)

(午前) のど上げ体操：ウェルネスサポート／美内明子さん
誤嚥性肺炎予防のための喉のトレーニングを講義と体験で分かりやすく、家でもできるトレーニングのポイントを端的に教えていた。(参加者：16人)

(午後) スポーツ吹矢：スポーツウェルネス吹矢芦屋支部／神崎喜一郎さん
約5m先の的を狙って吹矢を射るために呼吸法が大事であるという指導の下で、しっかりと的を射抜いていた。男性の参加が2名あった。(参加者：7人)

6 アンケート結果：回答数85

健康スクールの評価してください。※複数体験者の複数回答有り

とてもよい…47、よい…24、ふつう…4、あまりよくない…0

健康スクールをどこで知りましたか。※複数回答なし

- ・知人・友人からの紹介…30件
- ・広報あしやを見て…18件
- ・リードあしやに来所して…15件
- ・施設のチラシを見て…11件
- ・リードあしやのホームページを見て…6件
- ・あしや健康ポイント2022の案内を見て…3件
- ・リードあしや季刊紙を見て…1件、リードあしやからメールを受け取って…1件

参加の動機

- ・健康の維持、管理として。健康に興味があるから。
- ・体力づくり

- ・プログラムに興味があったから、一度やってみたかった。
- ・運動不足 ・体重増加
- ・自分の身体のウィークポイントの改善。対処法を知りたい。
- ・友人、知人、講師のすすめ、お誘い ・親に勧めたい。
- ・奥さんの勧め。 ・体幹が弱い。自分がしているスポーツの基礎づくり。
- ・痛み、コリがある。 ・呼吸法を知りたかった。 ・膝が悪いから。
- ・健康ポイントを取得するため。 ・フレイル予防
- ・きちんと指導をして欲しいと思った。 ・最近むせることが増えたため。

参加した感想

- ・とても分かりやすく丁寧に教えてもらった。説明が分かりやすい。楽しかった。
- ・勉強になった。勉強ができてよかったです。・とても分かりやすく大変良かった。
- ・ボッチャはとても楽しかった。他の方とも直ぐに仲良くなれました。
- ・想像以上に楽しめた。 ・一度だけの体験ではよく分からない。
- ・筋肉や筋膜について詳しく知ることができました。
- ・プログラムの種類がもう少し色々な分野があればよかったかと思えます。
- ・様々な催しをしているので楽しみにしています。
- ・関連資料を印刷して持ち帰りたかった。
- ・これからも続けてみたい。

7 振り返り：

- ・今回、昨年から5つのプログラムを入替えした9つのプログラムを提供した。参加者は延べ人数で40名程減少したものの満足度は高かった。
定員数を若干名とする新規プログラムがあったことや定員数に対して参加率が3割のプログラムがあったが、全体で定員数に対して参加率が5割を割込んでいた。
- ・一度は受けてみたい、興味を持っていたプログラムがだいたいワンコインで体験でき、講師の説明も分かりやすかったと満足感や共通の感想が得ることができたことで、出店者が主催する教室に繋がっていくことが期待される。
- ・男性を呼び込もうとスポーツ吹矢などのプログラムを導入したものの、参加者は15名で全体の約2割であった。男性の参加理由には「奥さんの勧め」が散見され、自ら足を運んで参加する割合は少ないようだ。
- ・広報手段としては、今回も「知人・友人または講師からの案内」が31件と最も多かったが、チラシをもらったなど、リードあしやが関連する媒体等がきっかけで参加したという件数が合計で23件あった。広報あしやと合わせると41件となった。
- ・保健センター主催のヘルスアップ事業「健康ポイント」との連携事業が参加のきっかけにもなっており、延べ17名にポイントを付与した。

以上

