

## 港区立介護予防総合センター実施介護予防事業実績一覧

## 1 一般介護予防事業

## (1) みんなでトレーニング

事業名	実施回数	令和3年度	令和4年度	令和5年度 (2月末時点)
健康トレーニング	全20回	14コース 延3,116人	18コース 延4,619人	18コース 延5,496人
ミニ健30	全10回	10コース 延1,049人	8コース 延927人	8コース 延1,160人
健康サーキットトレーニング	全12回			1コース 延200人
マシントレーニング入門	全16回			3コース 延234人

## (2) みんなの教室

事業名	実施回数	令和3年度	令和4年度	令和5年度
やわらかボール体操教室	全12回	3コース 延375人	2コース 延290人	2コース 延321人
頭とからだの健康教室	全12回	4コース 延484人	3コース 延421人	2コース 延221人
膝痛予防改善教室	全12回	4コース 延563人	2コース 延293人	2コース 延331人
腰痛予防改善教室	全12回	4コース 延549人	2コース 延298人	2コース 延374人
肩こり予防改善教室	全12回	3コース 延426人	2コース 延274人	2コース 延292人
動きやすいからだづくり	全12回	4コース 延503人	3コース 延432人	2コース 延269人
男性のための料理教室	全12回			2コース 延206人
はじめてのスイーツ教室	全6回			1コース 延62人

## 2 介護予防・生活支援サービス事業

## (1) みんなと元気塾

事業名	実施回数	令和3年度	令和4年度	令和5年度
はじめてのマシントレーニング講座	全24回	8コース 延646人	8コース 延540人	7コース 延284人
バランストレーニング足腰元気講座	全16回	3コース 延116人	2コース 延100人	2コース 延55人

体力アップトレーニング講座	全16回	3コース 延152人	2コース 延92人	2コース 延85人
みんなの食と健口（けんこう）講座	全7回	1コース 延44人	1コース 延24人	2コース 延41人