

# 事業報告書

事業名 福委第88号下呂市ヘルスアップセミナー開催業務委託（萩原地域）

表記事業について完了しましたので報告させていただきます。

## 1. 事業内容

古閑地区の区民の方を対象に健康づくりをめざして健康づくり教室を開催しました。

教室内容は、平成29年度に花池地区、羽根地区にて実施したものと同様に、健康運動指導士の和田剛さん(しみずの湯)が考案した「下呂市版くるくる体操」を柱に、頭の体操や腰痛・肩こり予防、筋トレや体幹トレーニングなどを繰り返し行いました。

運動効果を実証することを目的に「体組成計測システム」による体組成測定を行いました。

開催場所は、参加者が徒歩で集える檜尾会館にて行いました。

詳しい内容は、添付資料を参照してください。

## 2. 事業実績

【開催日・参加者数】

10月		11月		12月		1月	
4日	20	1日	16	6日	12	10日	12
11日	17	8日	13	13日	15	17日	13
18日	17	15日	13	20日	16	24日	14
25日	15	22日	13			31日	13
		29日	13				

- ・講師 今井尚彦さん（萩原チキンセンター勤務）  
支援 すいめいヘルスクラブに依頼 12月の3回 担当小池さん
- ・参加者の年齢は、70歳～89歳で、平均77.6歳
- ・教室登録者数23名（内男性2名）
- ・全16回開催 延べ232名参加(平均14.5人/回)
- ・皆勤者1名、1回欠席3名、2回欠席3名
- ・申込み23名の中で、18名が8回以上の参加となっている
- ・体組成計測システムにより、10/4 と 1/31 に測定を行った
- ・高齢福祉課からの講習 10月4日 セミナーの目的、健康寿命について  
1月24日 ヒートショック予防など

### 3. 事業成果

参加者募集は、参加者募集チラシの古閑地区内回覧のみで、参加者を集めることができました。萩原町内の4地区にて既に行っている健康づくり教室について、口コミで伝わっていることが大きな要因となっているようで、この事業を継続している効果が少しはあったようです。

申込みが順調であったので、参加者の増加を期待しましたが、15名前後の参加者という最少目標数に近い結果となりました。その中で、継続しての参加者が多くあり、セミナー終了後も継続を要望されていることは、大変良いことと思います。

体組成計測定システムによる測定を初回と最終回に実施しました。個人差はありますが、変化の無い人が多数でした。週1回、4ヶ月間の教室では大きな違いは出ませんでした。そのことをデータとして示すことができたことは、評価できるのではと考えます。

今回の講師は、民間企業との連携として、(有)萩原チキンセンター勤務の今井尚彦さんに担当していただきました。クラブから業務委託として指導業務を発注しました。12月の指導は、今井さんが担当できないとのことで、すいめいヘルスクラブに業務委託しました。企業の社会的責任(CSR)の実例となったと思います。

### 4. 今後について

今回の教室は、「健康づくり教室 in 古閑(体験コース)」と銘打って行いました。体験コースが終了したらクラブが実施している「健康づくり教室」の古閑教室として継続して実行することを想定していました。運営方式については、萩原町内にて既に実施している4教室と同一方式にて行うことを前提として、参加者のみなさんと話し合いを行い、継続して実施することになりました。15名の方が継続して参加することになりました。

#### 【健康づくり教室 古閑教室の概要(案)】

- 萩原スポーツクラブ主催事業 「地域振興事業」の地域づくり
- 会場は、檜尾会館
- 参加料 月額1,500円
- 毎週1回開催 木曜日予定 週3～5回(休日祝日は休み)
- 講師派遣あり 今井尚彦さんをメインに主催者にて手配
- 会場準備・片づけ、参加料集金、諸連絡などは参加者にて行える自主運営体制作りを実行
- 参加料収入に必要経費(講師料、施設使用料など)が満たない場合は、主催者にて負担して支援  
・施設使用料は、各区に減免・免除の申請 (申請可能な公益活動として実施)
- 参加料収入にて必要経費を支払った残金は、各教室の事業費として活用する

古閑教室の参加者の方より、現在の参加希望者から月会費2,000円で運営すれば収支均衡で全経費を賄える計算となるので、現在の参加者での教室開催の要望がありました。クラブが提案する会費を増額しての提案は有り難いことですが、その方法では、参加メンバーが固定化するサークルと成り得るのでお断りしました。クラブ主催教室は、当面は、統一方式にて実施することにしたいと考えています。

平成31年2月5日

下呂市民ヘルスアップセミナー開催業務委託担当者

NPO法人萩原スポーツクラブ 細江隆司