

事業計画書

1. 事業名称 楽しい健康体操Ⅱ 推進活動

2. 実施主体

- 団体名： 特定非営利活動法人 人材パワーアップセンター
- 事業担当課： 保健福祉課

3. 取り組もうとする課題

松戸市で実施している高齢者運動教室に参加する機会を得て、健康の大切さや運動の必要性に気付いた。

そこで、このような高齢者の運動づくりの場所を、市内にもっと多く作っていくことが必要と考え、平成22年度、高齢者運動指導員の育成と運動の開催場所の拡大に取り組んできた。

その結果、高齢者運動指導員10名、マネージャー8名の育成、運動教室5か所を新設することができた。

次年度は以下の取り組みを進めていくこととする。

- 1) 松戸市内の高齢者を対象とした運動教室実施状況の把握 (①)
- 2) 高齢者運動指導員の養成 (②・④・⑤)
- 3) 運動教室を運営するマネージャー等のサポーター養成 (③)
- 4) 高齢者運動教室の普及 (⑥・⑨)
- 5) この事業を一過性のものにならないための管理運営体制の強化 (⑦・⑧)

4. 事業内容及びスケジュール

日程	具体的な取り組み	実施体制、対象者、場所など
4月～ 6月	① 市場調査事業 市内で高齢者を対象とした運動教室 実施状況の調査、実態把握。	実施方法：運動指導員とマネージャーが2人1組 になり調査(4月～6月) 対 象：高齢者を対象とした運動教室 場 所：地域の集会所及び市内の施設
	運動指導員・マネージャー募集	実施方法：広報によるPR運動指導員30名、 マネージャー20名定員 対 象：松戸市内で高齢者運動をボランティア として指導・サポートしていくことが 可能な方 場 所：中央保健福祉センター

	② 運動指導員養成講座事業	実施方法：講師 5 名が従事し、5 日間コースで 講演と実技指導を実施 対 象：講座申込者 30 名（応募多数の場合抽選）
	③ マネージャー養成講座事業	場 所：中央保健福祉センター 実施方法：講師 3 名で 2 日間コース（教室の運営 方法や事務処理、役割について） 対 象：講座申込者 20 名 場 所：中央保健福祉センター
7 月～ 9 月	③ 運動指導員養成講座修了者フォローアップ研修事業	実施方法：講師 2 名で 5 日間コース 対 象：運動指導員養成講座修了者及び 平成 22 年に養成した運動指導員 10 名 場 所：中央保健福祉センター
	④ 運動指導員ステップアップ研修事業	実施方法：講師 1 名で 3 日間コース 対 象：フォローアップ研修修了者で、実技指導に不安のある者 場 所：新松戸市民センター
	フォローアップ研修修了者実習事業	実施方法：平成 22 年に開設した教室の見学実習 対 象：フォローアップ研修修了者 場 所：5 か所（常盤平体育館と馬橋・馬橋東八柱・北小金市民センター）
	実習修了者の結果審査事業	実施方法：プレゼンテーションを実施 講師 2 名が技術指導の審査を実施 対 象：実習修了者 場 所：中央保健福祉センター
	キックオフ大会	実施方法：運動指導員とマネージャーの委嘱・ チーム編成 対 象：運動指導員実習修了者とマネージャー 研修修了者 場 所：中央保健福祉センター
	運動教室開始参加者募集	実施方法：広報とポスティングによる PR 7 教室各 15 名定員 対 象：市内在住の概ね 65 歳以上の高齢者
10 月～ 12 月	⑤ 平成 23 年度運動教室開始	実施方法：各教室の体制として運動指導員 2 名、 マネージャー 1 名の 3 人が 1 チーム になり運営。7 か所で開始 対 象：教室参加申込者 場 所：4 月に実施した市場調査をもとに開催 会場を選定

	⑥ ボランティア保険加入手続き	実施方法：各教室で平成 23 年度分加入申請 対 象：教室参加者
1 月～ 3 月	⑦ 各部門代表者会議	実施方法：毎月 1 回以上、各教室の現状や問題点 など共通認識をもって討議し解決策を 検討。 対 象：各部門（運動指導員・マネージャー・ 運動教室活動推進プロジェクト） 場 所：ゆうまつど、人材パワーアップ センター事務所
	⑧ 運動効果・満足度調査の実施	実施方法：アンケートを作成し、調査を実施 継続実施に向け参加者の声をひろい。 教室運営に役立てる。 対 象：教室参加全員

5. 事業に期待する成果

1. 高齢者が身近な場所で運動するきっかけが作れるよう、運動教室開催場所を市内に 5 か所から 12 か所に拡大し参加者を増やす。
2. 運動教室の参加者にアンケートを実施し、運動機能面の維持向上、心のハリや意欲など改善できた人が増える。(改善できたと答えた人が 7 割)

6. 協働の意義

平成 22 年度、協働事業として事業展開した中で、協働の成果を以下により確認できた。

「広報」による、指導員募集は大反響で、30 名募集のところ 50 名の応募があった。

開催会場についても、4 市民センター、1 体育館の使用で開始することができた。平成 22 年度の成果の上に、私たちが持っているボランティアによる労働と持てるノウハウを、さらに効果的に発揮し、市場調査を実施する。併せて、上記で確認した「行政のもてる力」による支援で協働の効果を高めていく。これらを進めていくことで、高齢者がいつでも、どこでも、だれでも自宅の近くで、楽しい健康体操ができる環境づくりを行い、その「場」を、健康づくりのみならず、仲間づくり、生きがいつくり実現の場としていきます。その結果、高齢者がいきいきと自立して過ごせる地域づくりにつながるものです。

7. 事業実施の役割分担

■ 提案者の役割

市場調査の実施及び取りまとめ 高齢者運動指導員・運動教室のマネージャー養成講座の実施
フォローアップ研修等指導者人材育成 運動教室開催の周知としてポスティングの実施
体操教室の開催 各種会議の招集開催

■ 担当課の役割

組織の信頼、公共性を活かした広報活動 必要な情報提供アドバイス 関係課への協力要請
公共施設の利用提供 負担金の提供 高齢者運動指導員育成・運動教室運営に関する助言

8. 将来の展開

松戸市内における高齢者運動教室を、地域による温度差が解消されるよう努め、「いつでも・どこでも・だれでも」参加できる地域になるようにします。

平成22年度に予定した、高齢者運動指導員10名育成、実施会場5か所の実績の上に、2年目3年目で30名（各年度15名）、実施会場15か所（各年度7か所以上）を目指し拡大に取り組みます。

開催した運動教室が継続し、地域に定着するよう、楽しい場・出会いの場・仲間づくりや生きがいづくりの場となるよう、教室は参加者みんなで作る場所となるようリードします。

高齢者の自立に、健康づくり（健康を保つ）の重要性を自覚し、これを習慣化することは、「自分の健康は自分で守り、地域で支えあう」健康長寿の機運を高めることに役立ちます。

事業の予算計画

【社会資源持ち寄り（収入）】

（単位：円）

提案者	（自己資金）	金 額	積算内訳
			420,000 円
	自己資金合計（a）	420,000 円	
	労力換算額計（b）	408,000 円	労力換算計算書のとおり
市	負担金申請額（c）	500,000 円	
資金合計額（d）（a+c）		920,000 円	事業費（g）と同額

【負担金申請額（c）チェック項目】

1. 対象となる経費（e）欄の90%以内

2. 1事業あたり50万円以内

3. 自己資金（a）欄に労力換算額（b）欄を加えた額以下であること。

【事業費の積算（支出）】

	項 目	金 額	積算内訳
負担金の 交付対象経費	②運動指導員養成講座講師謝礼	125,000 円	25,000 円×5 名
	②講座使用テキスト原稿料	60,000 円	2,000 円×30 頁（講師依頼原稿）
	②講座テキスト印刷製本費	24,000 円	300 円×80 冊 指 50 冊 マ 30 冊
	④フォローアップ研修講師謝礼	30,000 円	6,000 円×5 日
	⑤ステップアップ研修講師謝礼	18,000 円	6,000 円×3 日
	⑥運動教室講師謝礼	336,000 円	2,000 円×7 教室×24 回
	⑥教室使用備品 （ラジカセ・血圧計）	77,000 円	5,000 円（ラジカセ）+6,000 円（血 圧計）×7 教室×
	⑥通信費・事務用品・雑費	49,920 円	名札・フォルダー インク・紙・通信費
	⑦ボランティア保険料	108,080 円	560 円×7 教室×24 回
	実技指導会場費	8,000 円	28 円×50 人×10 回
	対象となる経費合計額（e）	836,000 円	
その他 経費	市場調査・ポスティング・弁当代	56,000 円	市場調査 14 人×5 回 ポスティング 3 名×7 教室×2 回
	交通費補助	28,000 円	延 70 名+42 名×250 円
	その他経費合計額（f）	84,000 円	
事業費（g）（e+f）		920,000 円	収入合計額（d）と同額

※ 対象となる経費、対象とならない経費については、募集要項を参考にして下さい

労力換算計算書

(単位：円)

	項 目	換算額	積算内訳
労 力 換 算 額	活動計画		人数×時間×回数×500円
	市場調査	140,000円	14人×4h×5回×500円
	テキスト製本作業	14,000円	7人×4h×500円
	運動指導員養成講座運営	63,000円	3人×6h×7回×500円
	運動指導員	45,000円	3人×6h×5回×500円
	フォローアップ研修運営		
	運動指導員	12,000円	2人×4h×3回×500円
	ステップアップ研修運営		
	会議予約・確保連絡	27,000円	2人×3h×9回×500円
	会議資料作成・準備	80,000円	2人×4h×20回×500円
代表者連絡会議	27,000円	3人×3h×6回×500円	
	合計 (b)	408,000円	