

## 事業計画書

1. 事業名称 楽しい健康体操Ⅲ 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

テーマは「楽しい健康体操いつでも・どこでも・だれでも」普及にチャレンジinまつど です。

高齢者が身近な場で運動ができ、健康づくりのきっかけになるよう、高齢者運動教室を前年度に引き続き開催します。平成 22 年度は高齢者運動教室を 5 会場開設し約 60 名、平成 23 年度は更に 5 会場を開設し 30 名延 90 名が現在参加しています。次年度は協働事業の最終年度となりますので、引き続き運動指導員を養成し、身近な地域での会場数を増やします。

また、会場確保については、平成 23 年度はかなり困難でしたが次年度も継続して担当課とともに、町会の理解を得ながら会場確保に努めます。さらに、高齢者運動教室が安全に継続的に実施できるように運営システムの開発に取り組み実施します。

4. 事業内容及びスケジュール

以下 3 点の取り組みを実施します。

- ① 高齢者運動指導員(インストラクター)及び「場」のマネージャー(教室の運営)養成事業
- ② 楽しい健康体操「わくわくストレッチクラブ」の会場の確保、運動教室開設普及事業
- ③ 「場」の運営システムの開発(プロジェクト推進メンバー・スーパーバイザーによる点検改善検討・提案等実施機関の充実)

※「具体的な取り組み」に記載されている番号は上記の事業番号①～③を示しています。

日程	具体的な取り組み	実施体制、対象者、場所など
4 月	②会場の探索・開設普及事業	実施方法: 調査担当者が 5 会場の検討・調査・絞り込み。担当課と町会への交渉を実施 対 象: 高齢者を対象とした運動教室 場 所: 地域の自治会館・町会会館等
4 月 ～ 6 月	①高齢者運動指導員・マネージャー養成事業 講師との打ち合わせ 運動指導員・マネージャー募集	実施方法: 広報にて募集 (定員: 運動指導員 30 名マネージャー10 名) 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。

	①高齢者運動指導員・マネージャー養成講座事業実施 (第1部「理論学習」)	実施方法:専門講師による講義 6回 対 象:上記申し込み者(定員:40名) 場 所:中央保健福祉センター
7月 ~ 9月	①高齢者運動指導員養成講座 (第2部「実技実習」)	実施方法:講師による実技指導 12回 対 象:第1部講座参加者40名 場 所:中央保健福祉センター
	①レベルアップ研修	実施方法:外部講師及び先輩講師による実技実践指導により、指導者のレベルアップを行なう。 3回 対 象:第2部講座参加者40名 場 所:中央保健福祉センター・市民センター
	②チーム編成	実施方法:安全に教室運営するために、1教室をインストラクター2名・マネージャー1名の計3名で編成。 対 象:第2部講座参加者 場 所:中央保健福祉センター他
	②高齢者運動教室の参加者募集	実施方法:教室毎に周知用のチラシを作成し、「場」の周辺にポスティングを実施。広報まつどに掲載依頼。(10/1号) 対 象:市内在住の概ね65歳以上の高齢者 場 所:中央保健福祉センター、新規会場
	②新規会場の借用	実施方法:担当課と共に会場毎の借用予約手続きに町会訪問。 対 象:新規会場の自治会長・町会長等 場 所:新規5教室の会場
	前期振り返り会議	実施方法:半期の事業評価と課題を確認 対 象:団体と担当課 場 所:中央保健福祉センター
	10月 ~ 12月	③高齢者運動教室実施状況の確認
③少人数教室対策検討会		実施方法:運動教室参加状況を確認し、参加状況が少ない場合はプロジェクト推進メンバーと担当課とともに対策について検討。 対 象:新規5教室 場 所:中央保健福祉センター、ゆうまつど

	③ 運動効果・満足度調査の実施	実施方法:高齢者教室運営を継続的に実施するために、体力測定実施やアンケートによる満足度調査を行なう。 対 象:教室参加者全員 場 所:各教室
1月 ～ 3月	振り返り会議	実施方法:年間の事業評価と課題整理。自立に向けての方向性確認。 対 象:団体と担当課 場 所:中央保健福祉センター
年間 を通じ て	④各部門会議 ・インストラクター会議 月1回 ・マネージャー会議 月1回 ・プロジェクト推進会議 月2回	実施方法:毎月1～2回運動教室指導員やマネージャーが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:新松戸市民センター・稔台事務所

## 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、高齢者運動教室「わくわくストレッチクラブ」の開催場所を現在の10か所から15か所に拡大し参加者を増やします。
- ② 会場については、「町会会館」等の身近な所を重点に5教室の開設を目指します。
- ③ 「楽しい健康体操～いつでも・どこでも・だれでも」普及にチャレンジ in まつどの目標に近づくために運動指導員10名 マネージャー5名以上の養成を行います。
- ④ 運動効果・満足度調査の実施し、運動の習慣化・体調の改善・生活意欲の向上を期待します。  
(現在も平均70歳以上の方が笑顔で通い、教室満足度85% 継続率75パーセントとなっています。)

## 6. 協働の意義

- ① 30名以上の人材(高齢者運動指導員やマネージャー希望者)の発掘は協働事業で広報まつど等信頼される媒体の募集で可能となります。
- ② 運動指導者・マネージャーの養成のため、5ヶ月で20回以上の会場確保は協働事業だから可能となります。
- ③ 高齢者運動指導者養成講座の講師要請、テキスト開発等には資金や新たな視点や情報が必要であり、協働事業により得られています。
- ④ 「わくわくストレッチクラブ」の会場は市民センター・町会会館等の確保が必要であり、市との協働事業により、地域の理解や信頼が得られやすくなります。その結果、市民にとってより身近な場所での運動が可能となります。
- ⑤ 上記により、高齢者の健康維持増進が図れるだけでなく、仲間づくり、生きがい、社会参画等が実現できる場となります。

## 7. 事業実施の役割分担

### ■ 提案者の役割

- ① 高齢者運動指導員(インストラクター)・マネージャーの養成講座(人材開発)の実施
- ② 同教室の開設準備(保健福祉課との調整、講師との交渉、テキスト・カリキュラムの作成等)
- ③ 開催と推進(受講者との連絡調整、チーム編成、受講者の速やかな養成等)
- ④ 「会場」の調査と交渉取りまとめ、地域との根回し合意形成を協働の力を得て実践
- ⑤ ポスティングチラシ作製・会場周辺チラシ配布による「会場」の周知
- ⑥ 「場」の運営(利用者満足度の向上・安全確保の方策・危機管理の方策・インストラクター・マネージャー会議等で現場のニーズの汲み上げと対策の実施、人材の質向上等)

### ■ 担当課の役割

- ① 公共性を活かした広報活動(指導者希望者、教室の受講生、一般市民等)
- ② 必要な情報提供・アドバイス
- ③ 指導者養成講座実施会場の確保(5ヶ月で20回を超える)
- ④ 高齢者運動教室指導員育成・運動教室運営に関するアドバイス
- ⑤ 「場」の開設に当り、町内・自治会館等への事業説明・協力の依頼
- ⑥ 資金の提供

## 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、誰でも」参加できる地域になるようにします。そして、「心と体の健康づくり拠点」と位置づけ、触れ合いを通じた人間関係の構築を目指します。

- ① 市民のニーズを満たすためには、更なる取り組みが必要です。  
(22年開設の5会場60名、23年開設5会場30名を更に増やし、24年度5会場の開設を目指します)
- ② 23年度開設5会場のうち3会場を地域の会場としました、地域の方々にこの事業の有用性を理解してもらえよう活動を進め、地域との協働を目指します。
- ③ 高齢者(概ね65歳以上)対象に特化している健康体操にふさわしいノウハウの開発を進めます。
- ④ 指導員の質の向上への取り組みの推進 教室間交流・合同レベルアップ研修の継続

### 尚、3年間の協働事業終了後の展望として

- 1、松戸市における更なる高齢化の進展を控え、福祉予算の低減は大きな課題であり、介護予防への取り組みが一層求められます。従って「楽しい健康体操」の「場」の開設の必要性は一層高まります。出来るだけ速やかに「楽しい健康体操～いつでも・どこでも・だれでも」普及にチャレンジ in まつどの環境実現に向けて、「場」の増設を急ぐ必要があります。

近隣の市川市では、既に70か所の開設を行っています(この事業スタート時は50か所の予定)松戸市ではまだ充足に向けて努力が必要です。

この教室は介護予防サービスとしても十分対応できる内容であり介護予防課との協働事業あるいは委託事業

として継続出来ることを期待します。

2、協働事業あるいは委託事業として継続できない場合でも、NPO法人人材パワーアップセンターは引き続き取り組みます。

## 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）	592,000 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	①講師謝礼	125,000 円	運動教室指導員養成講座第1部 「理論」 25,000 円 × 5 名
	①講師謝礼	60,000 円	運動教室指導員養成講座第2部 「実技」 5,000 円 × 12 回
	①講師謝礼	10,000 円	マネージャー研修 10,000 円 × 1 名
	①講師謝礼	45,000 円	レベルアップ研修 15,000 円 × 3 回
	②講師謝礼	240,000 円	開設運動教室 2,000 円 × 5 教室 × 24 回
	①講座テキスト原稿依頼	40,000 円	2,000 円 × 20 頁（講師に依頼）
	①講座テキスト作成	21,000 円	300 円 × 70 冊
	②教室使用料	144,000 円	1,200 円 × 5 教室 × 24 回
	②教室使用備品	50,000 円	CDカセット × 5 血圧計 × 5
	③体力測定用具	30,000 円	長座体前屈計
	③ボランティア行事保険料	81,200 円	560 円 × 5 教室 × 24 回 = 67,200 ✓ 28 円 × 50 人 × 10 回 = 14,000 ✓

	③通信費・事務費・雑費	48,800 円	インク・名札ホルダー・通信費 リーフレット印刷
	対象となる経費合計額 (e)	895,000 円	
その他経費	②ポスティング交通費補助	10,000 円	500 円 × 2 回 × 5 教室 × 2 名
	②会場調査交通費一部補助	15,000 円	500 円 × 5 教室 × 6 名
	その他経費合計額 (f)	25,000 円	
事業費 (g) (e + f)		920,000 円	収入合計額 (d) と同額

