

団体名 特定非営利活動法人 東大スポーツ健康マネジメント研究会
 基金登録番号 (9-特130)

柏市民公益活動促進基金（柏・愛らぶ基金） 柏市民公益活動支援補助金 事業概要報告書																			
① 事業名	QOM健康づくり教室事業																		
② 事業内容	「大腰筋体操」「ウォーキング」「ソフトヨガ」「体と脳の楽々体操」の4種目、専門の講師による60分間～75分間の実技教室で、高齢者や低体力者でも無理なく安全にできる動作を選んで指導した。対象者は十坪ジム会員・一般を問わず、医師から運動を禁止されていない方であれば誰でも参加可能とした。																		
③ 事業 実施地域	アミュゼ柏、柏市内近隣センター、柏市民交流センターで実施 (アミュゼ柏、中央近隣センター、豊四季台近隣センター体育館、光ヶ丘近隣センター、松葉近隣センター、柏市民交流センター)																		
④ 実績・成果	<table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="text-align: center;">4月 2回</td> <td style="text-align: center;">11月 3回</td> <td style="text-align: center;">【内訳】</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">5月 2回</td> <td style="text-align: center;">12月 2回</td> <td style="text-align: center;">大腰筋体操 8回</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">6月 2回</td> <td style="text-align: center;">2月 2回</td> <td style="text-align: center;">ソフトヨガ 5回</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">7月 2回</td> <td style="text-align: center;">3月 1回</td> <td style="text-align: center;">ウォーキング 3回</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">9月 3回</td> <td></td> <td style="text-align: center;">楽々体操 5回</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">10月 2回</td> <td></td> <td style="text-align: center;">合計21回開催</td> </tr> </table>	4月 2回	11月 3回	【内訳】	5月 2回	12月 2回	大腰筋体操 8回	6月 2回	2月 2回	ソフトヨガ 5回	7月 2回	3月 1回	ウォーキング 3回	9月 3回		楽々体操 5回	10月 2回		合計21回開催
4月 2回	11月 3回	【内訳】																	
5月 2回	12月 2回	大腰筋体操 8回																	
6月 2回	2月 2回	ソフトヨガ 5回																	
7月 2回	3月 1回	ウォーキング 3回																	
9月 3回		楽々体操 5回																	
10月 2回		合計21回開催																	
⑤ 自己評価	<ul style="list-style-type: none"> ●今年度新たに追加した「楽々体操」によって、脳トシを交えた運動の楽しさを実感していただけた。アンケート調査でも参加者満足度が高かった。 ●柏市民交流センターの使用により、利便性の良い快適な環境で教室を開催することができた。 ●自宅近辺の近隣センターでの開催や定期開催を望む声が多いが、施設予約が困難であることが課題。 ●日常的にあまり運動していない、健康に自信がないとする参加者が多いにもかかわらず、運動強度を「きつい」と感じた方は少なく、教室に対する満足度が高いことがアンケート調査から読み取れた。 																		