

平成30年度 地域発 元気づくり支援金事業総括書

事業名	みんなあつまれ！コミュニティヘルシーサロン（多機能多世代交流拠点）
事業主体 (連絡先)	長野県南佐久郡南相木村 (長野県南佐久郡南相木村 3525-1 電話 0267-78-2121)
事業区分	(2) 保健、医療、福祉の充実に係る事業
事業タイプ	ソフト・ハード
総事業費	2,311,200 円（うち支援金：1,566,000 円）

事業内容

①個々に合わせた、継続的な健康増進につながるための運動環境の整備

(1) トレーニング機器の設置

内容：ルームランナー、エアロバイク、室内鏡を福祉センターに設置し、健康教室などで使用

(2) 運動指導士によるトレーニング機器説明と運動指導

内容：運動指導士による運動指導教室を実施。計6回開催し、延べ36人が参加した。

(3) 福祉センターの一般開放

内容：教室参加者がトレーニング機器を自由に利用できるよう、1～3月まで計18日間一般開放した。今年度は無料で開放し、継続的な運動の機会につなげた。

②多世代多目的につながる交流拠点作り

内容：乳幼児から高齢者まで参加できる各種教室を開催し、様々な年代の人たちが利用した。



【運動教室】

【目標・ねらい】

- ①個々に合わせた、継続的な健康増進につながるための運動環境の整備
- ②多世代が多目的につながる拠点づくり

事業効果

※地域活性化のための目標・ねらいに対してどのような効果があったか、項目毎に記載すること。

- ・運動指導士による運動指導を受けることにより、トレーニング機器の具体的な使い方、運動の目安などを直接聞くことができ、参加者それぞれの相談などについても直接聞くことのできる機会となった。
- ・定期的に一般開放を行うことにより、運動教室に参加した多様な年代の村民の交流のきっかけとなり、新たなコミュニティの場の形成につながった。

※自己評価【B】

【理由】継続的な運動教室の開催により、村民への周知につながり、幅広い年代の参加となったため。また、参加者同士の交流をはかり、それぞれ声をかけあい、継続利用につながった。

今後の取り組み

※今後、事業効果をどうつなげていくか記載すること。

運動教室を継続して開催することで、参加者に合わせた細かな運動指導を実施し、モチベーションのアップと、効果的な運動内容の普及につなげる。

※自己評価欄は、地域活性化に及ぼす事業効果について、以下から選択のこと。

「A」：予定を上回る効果が得られた 「B」：予定していた効果が得られた

「C」：一定の事業効果はあったが事業実施方法や今後の活用等について、工夫や改善を要する点がある