

令和3年度 地域発 元気づくり支援金事業総括書

事業名	南木曽グッド・ライフプロジェクト
事業主体 (連絡先)	NPO法人なぎそチャレジクラブ (0264-57-3001)
事業区分	保健、医療、福祉の充実
事業タイプ	ソフト
総事業費	455,858 円 (うち支援金 : 364,000 円)

事業内容

当クラブは日頃スポーツ、運動の定期教室やイベントを開催して健康増進を図っている。この事業は普段運動していない人たちに目を向けて、生活の中に運動を取り込んで習慣化することを狙い、その機会を提供するものです。運動教室の開催、講演、運動と食事に関する講話など一貫性のあるイベントとして運動の必要性や食事の大切さを参加者に知ってもらおう。



【能勢博先生講演会風景】

【目標・ねらい】

- ① 日常生活に運動を取り込む
- ② 食事の大切さの周知
- ③ 運動を通して地域活性化
- ④ 各教室約 20 名の参加者を募集

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。

毎回教室終了後に参加者からアンケート調査を実施した。

- ① 参加者へ運動の大切さを周知することができた。
- ② 運動だけでなく健康増進には食事も大切だということを参加者へ周知することができた。
- ③ 参加者の中には、中学生からお年寄りまで参加されて、幅広年代が参加できた。
- ④ 事業全体の教室参加者が 114 名であり概ね目標人数を達成でき多くの町民に運動と食事の大切さを周知できた。

※自己評価【 B 】

【理由】

毎月内容が異なり、その都度参加者を募集したため、教室の内容によっては、参加者が集まりづらい教室があった。

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。

今回事業を通して多くの町民へ運動と食事の大切さを周知することができた。今後は、参加者の一人一人の体の状態や運動の成果を目で見えるように体組成計を導入して、計測結果をもとに弱点克服に向けた運動教室を開催していきたい。

※ 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