

H30 年 3 月 29 日

（あて先）熊本市長

郵便番号

住所

団体名 NPO法人スポレク・エイト

代表者 職名 理事長 氏名 橋本 雄次



熊本市市民公益活動支援助成金実績報告書

H29 年 4 月 1 日付け指令（地活）第 1-10 号により、熊本市市民公益活動支援助成金の交付決定を受けました事業の実績について、熊本市市民公益活動支援基金実施要綱第20条の規定により、関係書類を添えて下記のとおり報告します。

記

1 助成事業名 【 ロコトレ健康教室で健康長生き 】

2 助成事業の実施期間 29 年 4 月 1 日 ～ 30 年 3 月 26 日

3 助成事業の内容

「西部地域の交流を深め、健康でいきがいのある街づくり」の理念の下、西区高齢の方を中心にロコトレ健康体操といろいろな福祉レクリエーションで楽しみながら、新しいウェーブストレッチリング（プラスチック素材でS字アーチになっているリング、高齢の方にも無理なく体幹トレーニングに使いやすい）でのストレッチ、体幹トレーニングを取り入れ継続して通って頂き健康増進につなげていく。

4 事業の成果

福祉レクやロコトレ健康体操により認知症予防、転倒防止、脳トレ効果があるため、皆さん明るく元気になっている。ウェーブストレッチリングでは体幹トレーニングにより姿勢改善、腰痛、肩コリ改善等の効果があり医療費の削減につながったと思われる。

5 助成事業の実施状況

- (1) 事業収支決算書（様式第16号）
- (2) 事業の経過又は成果を証する書類等
- (3) その他参考となる資料

事業報告書

実施年度	29 年度
事業名	【ロコトレ健康教室で健康長生き 】
事業期間	29 年 4 月 1 日 ～ 30 年 3 月 26 日
事業の目的	NPO 法人スポレク・エイトで行っているロコトレ健康教室も少しずつ人数が増えてきています。地域の多くの方に楽しく通ってもらい、継続する事で運動機能低下の予防につなげ、健康長生きを目標としていく。新しい運動器具利用や、指導者の人材育成を行いロコトレ会場を増やしていく事にも取り組む。
具体的な 事業内容	・ロコトレ健康体操 ①委員構成 NPO 法人スポレク・エイト、ささえりあ三和 ②活動時間 4月～3月まで毎月2回（24回）参加者1回約13人 ③活動内容 アイスブレーキング、指先体操、福祉レクリエーションストレッチを行いました。 ・ソフトウェアストレッチリングでの体幹トレーニング 高齢の方にも使いやすくインナーマッスルを鍛えるために利用、2ヵ月に1度専門指導者に来てもらい、指導してもらいました。
実施場所	城山コミュニティセンター
事業の効果 ・公益性	福祉レクやロコトレ健康教室により認知症予防、転倒防止、脳トレ効果があるため、皆さん明るく元気になりました。ウェーブストレッチリングでは体幹トレーニングにより姿勢改善、腰痛、肩こり改善等の効果があり医療費の削減につながりました。
次年度以降の 事業展望	今年度より助成金で購入したウェーブストレッチリング利用での体幹トレーニングを取り入れ参加者の方から高評価を得ることができました。専門指導者に来て頂き、スタッフも勉強になり今後のロコトレに生かしていきたいと思っています。今後はウェーブストレッチリングトレーニングを活用してロコトレ健康教室を増設していく計画です。
事業への想い (当事業によってどのような熊本市にしていきたいか)	ロコトレ健康教室に多くの高齢の方が参加する事によって、交流、認知症予防、事故防止、医療費削減につながり健康で長生きする喜びを皆さんと一緒に分かち合い笑顔あふれる熊本市にしていきたいです。 ロコトレ健康教室の会場を増設し、認知して拡大していけるように広報していきます。

事業収支決算書

項 目		金 額 (円)	内 訳
収 入	自己資金	13,000 円	会費 (1,000 円×13 名=13,000 円)
		156,000 円	当該事業による収益(1,000 円×12×13 人)
		2,775 円	その他の自己資金
			寄附金・協賛金
	市民公益活動支援助成金	80,000 円	当該事業に対する助成希望額
	その他の補助金・助成金		
	計	251,775 円	
支 出	助成対象経費	人件費	33,600 円 @700 円×2 人×24 回
		報償費	12,000 円 講師謝金@2,000 円×6 回 (30 分)
		役務費	36,000 円 保険料@1,500 円×24 回
		使用料・賃借料	室料@2,000 円×24 回 冷暖房費@500 円×16 回=8,000 円
		事務費	99,175 円 ソフトウェアストレッチリング @3,888×20 本=77,760 円 振込手数料 756 円 ファイル代 13,791 円 印刷費 6,868 円
		旅費 (交通費)	15,000 円 スタッフ 2 名 500 円×24 回=12,000 円 講師 1 名 500 円×6 回=3,000 円
		委託費	
		その他	
		小計	251,775 円
	助成対象外経費		
		小計	
	計	251,775 円	