

平成28年 2月 13日

(あて先) 熊本市長

郵便番

住所

団体名 ダイエットサークル からだデザイン

代表者 職名 会長 氏名 河崎 寛子



熊本市市民公益活動支援助成金実績報告書

平成27年4月1日付け指令(市協)第1-13号により、平成27年度熊本市市民公益活動支援助成金の交付を受けました事業の実績について、下記のとおり報告します。

記

1 助成事業名

ダイエットサークル からだデザイン

「子育てママの元気を応援!正しい健康維持(diet)の普及活動」

2 助成事業の実施期間

2015年 4月 1日 ～ 2016年 1月 30日

3 助成事業の内容

子育て世代を対象とした、託児付きエクササイズと骨盤を中心とした体のゆがみチェック、栄養・生活習慣のカウンセリング。

4 事業の成果

子育て世代女性の自分の健康管理に対する意識改善、リフレッシュ、運動不足の解消などの成果を得ることができました。

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

	平成 27 年度
事業名	ダイエットサークル からだデザイン 「子育てママの元気を応援！正しい健康維持（diet）の普及活動」
目的	子育て中のママから「産後体重が戻らない」「戻し方がわからない」「運動したいけれど子どもがいるから出来ない…」などの声を聞く事がよくあります。そのようなママの為に見守り託児付きのエクササイズと計測を継続的にフォローし、ダイエットの知識を持つトレーナーを常在するサークルを作り正しい健康管理の方法を普及します。 ①正しい健康管理法の普及活動。 健康であることを最優先し、サークルとして活動することで、モチベーションを保ち、正しい知識を提供し、誤ったダイエットを選択させない。また、それを後世に伝えていく。 ②子育て中の母親の息抜き、運動の場を提供すること。 見守り託児をつけることで、「なかなか運動したかったけれど託児に預けてまでは…」と運動できずにいたお母さんの外出するきっかけを作る。また就学前の異年齢の子ども達の交流の場をつくる。
事業期間	2015 年 4 月 1 日 ～ 2016 年 1 月 30 日
具体的な事業内容	4 月、5 月、「体験ベリーダンス」(1 回) 7 月「親子ダンス」(1 回) 9 月「体験タヒチアンダンス」(1 回) 10 月「体験ズンバ」(3 回) 11 月「体験ズンバ」(3 回)「ウォーキング会」(1 回) 12 月「体験ズンバ」(1 回)、「骨盤体操」(1 回 バランスボール、ヨガマットを使用) 「管理栄養士による栄養指導」 毎回体重測定、運動を行い、各々のカルテを作成し、ダイエットトレーナーにカウンセリングを受けてもらい継続した健康管理を行いました。見守り託児を付けることで、未就園児を育児中の母親も参加しやすいようにしています。どのような運動が向いているか、体験ができるように様々なスポーツの講師を招きました。10 月～12 月はエクササイズと合わせて栄養指導として、ヘルシーなスープや常備菜の試食会を行いました。
活動場所	熊本市市民活動支援センター・あいぽーと（熊本市中央区大江 5 丁目 1-1）
期待される効果	現在参加下さっているメンバーはほぼ育児中の母親です。産後の母親達の体力アップ、気持ちのリフレッシュなど母親自身の健康を見直す時間を提供できたと思います。子ども達も異なる年齢間で交流することができ、いつもと違った刺激を受けることができたと思います。また、母親が正しいダイエットの知識を持つことで、若者の偏った食生活を防ぐことや、メタボリックシンドロームを予防することなど家族の健康管理や子育てにも有益な情報提供ができたのではないかと思います。家庭の中心は母親である家も多いかと思いますが、そんな母親の元気を応援し熊本市民の健康・活性化に貢献できたのではないかと思います。

様式第16号 (第20条関係)

事業収支決算書

項 目		金 額 (円)	内 訳
収 入	自己資金	48,000	会費 500 円×8 名×12 回 事業収益 その他
	市民公益活動支援助成金	100,000	当該事業助成金交付決定額
	その他の補助金・助成金		
	寄附金・協賛金		
	その他		
	計	148,000	
支 出	助成対象経費	人件費	
		報償費	36,000 講師謝礼 3,000 円×12 回 No.1~12
		役務費	
		使用料・賃借料	
		消耗品費	47,084 試食材料費 28,407 円 No.13~No.27 No.42 インク・コピー代 18,677 円 No.28~No.32
		旅費	17,204 託児ボランティア旅費 12 回分 No.40
		備品購入費	47,712 万歩計 8 個 20,656 円、バランスボール 8 個 11,216 円、ヨガマット 8 枚 15,840 円 No.41
		その他	
		小計	148,000
	助成対象外経費		
		小計	0
	計	148,000	