

事業計画書

現在の地域課題に対する本事業での実施内容	高齢化が進む現在、高齢者が気軽に運動できる場所が少なく、それによって市民の運動不足が問題視される。また孤立する年配者も増えている。週に一度、ストレッチやヨガ、簡単なダンスのレッスンを開催することにより多くの市民の運動不足を解消し、健康維持を促進、病気を防ぐことができる。また子供が多く出入りするダンススタジオで、レッスン前後にスタジオを開放することにより、参加者同士の交流の場ができたり、子供と触れ合う時間ができ、高齢者の孤立を防ぐこともできる。
対象となる人・範囲	運動習慣の定着、生活改善、交流の場の必要性を感じる全ての人
事業の効果、達成目標 (達成目標はできる限り数値で示すこと)	高齢者をはじめとした市民が交流出来る居場所を作ることで、生きがいを作ったり、健康維持につなげることができる。気軽に定期的な運動ができる場を作ることで、病気を防ぎ、生活改善を促進することができる。 週に一回、20人程度の集客を目標とする
記載ポイント 事業の ・公益性	
詳細 (活動内容・方法・スケジュール等をできるだけ詳しく、別添資料のある場合はその旨を記載する)	・佐久市全域のお年寄りが気軽に、楽しく参加し、生活改善促進、健康維持ができる運動レッスンを開催 ・開催場所は子供の出入りが多くあり、暖房冷房が完備されていて快適なダンススタジオを利用する ・レッスンの前後一時間ずつスタジオを開放して、参加者同士、またその日の講師とコミュニケーションが取れる場とする ・レッスン内容は現時点で「毎日できるストレッチ」、「気分を落ち着かせる呼吸法」「姿勢改善ストレッチヨガ」等を考えている ・備品や環境が整い、参加者が増えていくことで、二年目以降は回数や開催場所を増やし、広い会場などで行うことで、参加費だけでも会場費や人件費をまかなうことができ、継続が可能となる。
記載ポイント 事業の ・独自性 ・発展性 ・実現可能性 ・団体の自立促進	
重点テーマに該当する理由	生活習慣改善のために日常的な運動を促す取組：現在、特に高齢者が気軽に安く定期的に通える運動の場所が不足しています。冬場も夏場も気温によって外を散歩するなどできないことが多いです。それにより、運動不足になり病気につながってしまうことも多くあります。さらに高齢化が進む今、気軽に安く、定期的に運動できる場所を提供することで、高齢者の生活習慣を改善し、病気などを予防することができます。また、他の参加者や主催者、子供とコミュニケーションがとれる場所を作ることで、市民の孤立化を防ぐこともできます。
翌年度以降の取組	来年度は、別会場(今回の場所が遠くて来られない人、または通いにくいひとのために)でも同様レッスン、イベントを広げていく予定。また同会場でも頻度を週二回に増やしてさらに多くの人が通いやすい環境を作る予定