

## 支所発地域力向上支援金事業実施報告書（自己評価）

令和7年 9月30日

事業実施地区	長野市川中島町 上氷鉋区 寺町組内
事業名	「はつらつ体操」実践用の備品の整備
団体名及び 代表者名	(団体名) 寺町はつらつ倶楽部 (代表者名) 世話人 安藤文江 世話人 丸山幸代 (連絡先) 080-2012-2606

## ■事業概要（選考委員会の助言を含む）

長野市の勧める「はつらつ体操」を月2回のペースで寺町公民館で実施しました。（第2・第4木曜日に実施）

支援対象である体操用イス及び音響機器（CDラジカセ）は8月中に購入し、活用しています。

また、寺町組内の皆様に対し回覧文を通して、備品整備のお知らせとともに、改めて新たな参加者を募り、はつらつ体操への参加について呼びかけを行いました。

【事業完了日】

令和7年9月30日

【総事業費】

100,100円

【補助金額】

100,000円

※1 活動写真 添付

※2 取得備品及び当支援金事業利用の表示写真 添付

※3 組員への参加周知の回覧文写し 添付

## ※活動状況や備品の表示がわかる写真・成果物等を別途添付

## ■事業効果（目的の達成度・地域への貢献度等について）

- ・ 備品整備後は、9月11日及び9月25日に実施し、13人、15人の参加がありました。
- ・ イスは座面が広くなり、上腕の可動域が広く、深くなり体操しやすいと好評です。  
また、体操前後の準備や収納が楽になり、取扱上安全が確保されました。
- ・ SDラジカセについては、その都度持参をいただいていたところですが、公民館に保管できるので、お借りしていた人の持ち運びの軽減が図れました。
- ・ 寺町組内の回覧文書をとおして、備品を整備した旨や「はつらつ体操」の意義や効果を重ねて周知し、新たな参加者もありました。

※参加人数等、数値化して効果を表せるものがあれば数値化したものも加えて記載をお願いします。

## ■事業評価（該当欄に○）

	予定を上回る	予定どおり	概ね予定どおり	予定を下回る
事業の内容		○		
事業の効果		○		
特記事項 (評価理由等)	使用する体操用具（イス）の違いにより、体操のしやすさが実感できました。			

## ■今後の取組予定

今回の備品の整備により体操を進める上での安心安全の基盤が整ったので、更に組の皆様へ呼びかけ参加者を増やし、地域の多くの皆様の健康増進のために尽くして参ります。

## 《 回 覧 》

皆様のご参加をお待ちしています

# はつらつ体操

9月11日(木) 9月25日(木) 午後1時30分から  
10月以降 毎月 第2・第4 木曜日

寺町公民館 1階

◇ **体と頭と心を鍛え健康寿命を伸ばします。**

長野市が勧める「はつらつ体操マニュアル」に沿って、筋肉トレーニング、ストレッチング、バランス体操を基本に実践します。

(令和4年長野県健康寿命年齢 男性 72.73 女性 75.57 厚生労働省資料)

◇ **体操をする際の安心安全なイスが用意できました。ラジカセも。**

青沼組長及び近藤公民館長のご指導のもと、令和7年度の長野市支所発地域力向上支援金事業に応募し、採択されました(支援金10万円)。

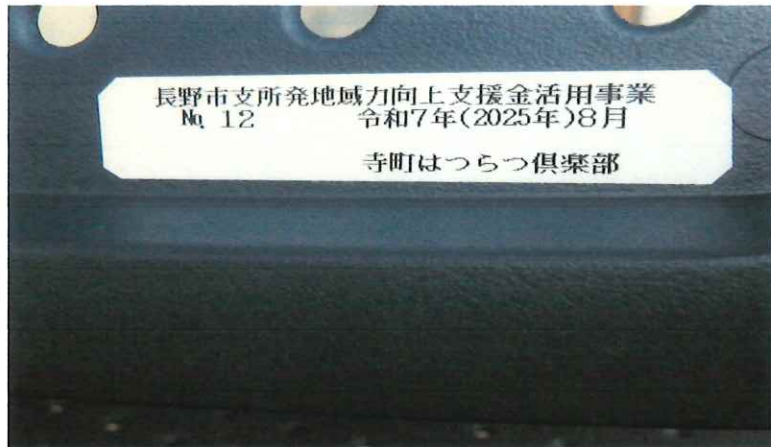
◇ **タオル・飲み物をお持ちください。**



主催 寺町はつらつ倶楽部 世話人 安藤 文江 世話人 丸山 幸代

共催 寺町組 (公民館の使用、連絡ネットワークの活用、自治活動保険の適用などで支援をいただいています。)

イス 12脚



CD ラジカセ



はつらつ体操



寺町公民館



# 支所発地域力向上支援金 事業評価(川中島支所)

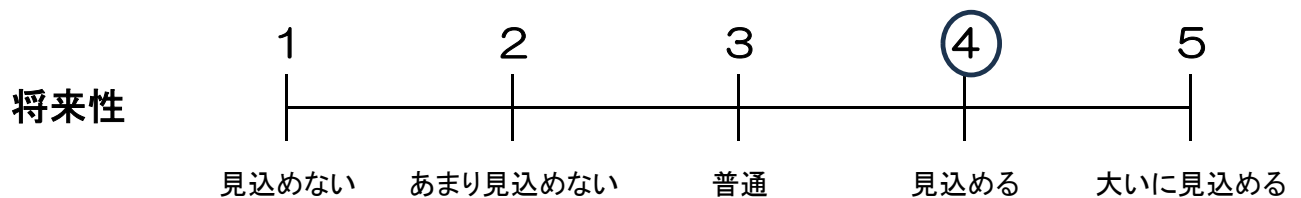
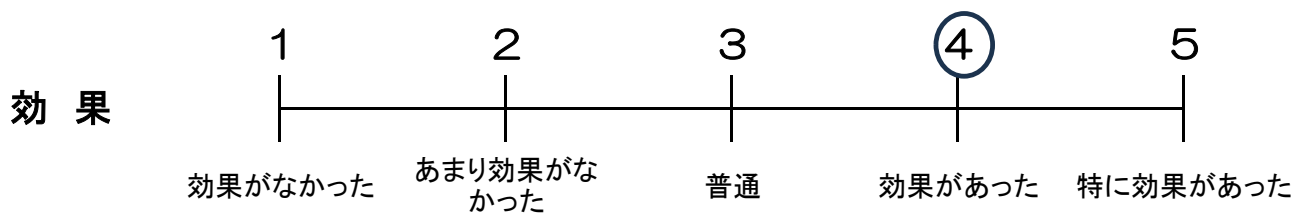
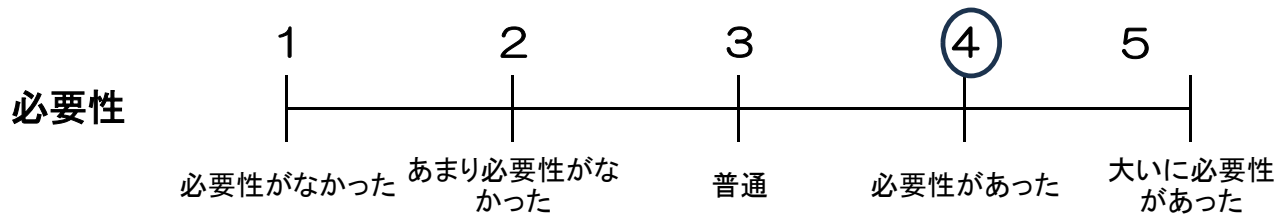
令和7年10月1日

事業名	「はつらつ体操」実戦用の備品の整備
-----	-------------------

団体名	寺町はつらつ倶楽部
-----	-----------

評価項目 (選考基準の視点で評価)

事業区分	保健福祉活動
------	--------



支所長の総合評価 (次年度以降の活動への助言等)

「はつらつ体操」は、健康づくりはもとより、生きがいつくりや仲間づくりにつながり、引いては、地域の皆さんのコミュニケーションの場になると思います。

まずは、形や環境を整えることから始めることで、新たな参加者も増え、取組も継続的なものになると思います。早速その効果もあったようで、今後は、「活動することが目的」とするのではなく、多くの皆さんが誰もが、いつでも、どこでも、いつまでも、をモットーに気軽に参加できる倶楽部として、活動を楽しまれることを望みます。