

(様式 1)

## ながのまちづくり活動公開審査申込書

申込年月日	平成 25 年 2 月 1 日	受付番号	8
活動部門・コース	1 企画・研究部門	2 実践活動部門	① ホップコース(スタート枠) ② <b>ホップコース</b> ③ ステップコース ④ ジャンプコース
団体の名称	(フリガナ)トクテイエイカクツウホウジンシーエフエムジツコウイケンカイ 特定非営利活動法人 CFM 実行委員会		
団体の所在地			
代表者	(フリガナ)コバヤシミホ 氏名 小林美穂		
連絡先 (連絡責任者)			
団体の設立年月日	2010 年 5 月 1 日		
団体の 設立目的	この法人は、日本社会において高齢者問題、子どもや若年層の低体力化、女性の健康や心の病、地域社会におけるコミュニティの不足、地域環境の問題など、健康増進活動の事業として心身の健康づくり・体力づくり・人間関係づくりを目的とした様々な普及啓発・啓蒙活動を行っていく団体である。この法人が主宰するイベント企画及びセミナーや講習会に関する利益の一部は、長野県内に起こった災害や被害区域、あるいは福祉施設や学校関係へ義援金及び寄贈品として地域の住民が安心して使用ができるように寄付をすることを目的とする。		
団体の 活動実績	2010 年 チャリティフィットネスまつり (上田市体育協会へ 17 万 AED 装置寄贈) 2011 年 チャリティフィットネスまつり (栄村役場 50 万寄付) 2012 年 チャリティフィットネスまつり (栄小学校へ 25 万 CD 装置寄贈・出張ダンス授業) それぞれ県内 4 会場で実施 (松本大学・清泉女学院大学・徳間小学校など)		
構成員 (会員) 数	12 名		
応募する 活動のタイトル	チャリティフィットネスまつり		

<p>応募する活動の 目的及び達成目標</p>	<p>現在の地域や社会の問題・課題と応募する活動の目的</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 増える高齢者、子どもや若年層の低体力化、不健康者、精神疾患者の増加、地域社会におけるコミュニティの不足が著しい昨今著しい。こうした状況を踏まえ、健康増進事業として、多くの人が多様な運動体験を行うことにより、参加者の心身の健康づくり・体力づくりや豊かな人間関係づくりをする。</li> <li>○ 参加費の一部を寄付することによって、健康になると同時に社会貢献に役立っていく。</li> </ul> <p>応募年度の達成目標</p> <p>多くの参加者とともに健康増進・元気で活動することこそが社会貢献であるという再確認をする。</p>																																				
<p>応募する活動の 具体的内容</p>	<p>※実施項目、場所、対象者など</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 年2回チャリティフィットネスまつりを実施（長野市内）300人×2回動員予定 ・エアロビクス・リトモス・ヒップホップ・ヨガ・太極拳・機能改善など。 ・運動体験することで体力向上・健康増進の機会とし運動不足を改善する。</li> <li>○ テーマ別の運動講座を行う</li> <li>○ 参加者からの収益金の一部は長野市内の福祉施設などへ寄贈品となる。収益金目標は39万。</li> </ul> <p>機能改善講習会（年2回、30名参加予定）スロースクワット講習会（年1回、30名参加予定）呼吸法講習会（年2回、30名参加予定）骨盤底筋引き締め運動（年1回、30名参加予定）</p>																																				
<p>年 間 計 画</p>	<table border="1"> <tr> <td data-bbox="432 949 638 1037">4月</td> <td colspan="2" data-bbox="638 949 1444 1037">スタッフ研修会</td> </tr> <tr> <td data-bbox="432 1037 638 1124">5月</td> <td data-bbox="638 1037 845 1124">月1回</td> <td data-bbox="845 1037 1444 1124">肺活量についてのお話 呼吸法講座</td> </tr> <tr> <td data-bbox="432 1124 638 1211">6月</td> <td colspan="2" data-bbox="638 1124 1444 1211">スタッフ研修会</td> </tr> <tr> <td data-bbox="432 1211 638 1299">7月</td> <td data-bbox="638 1211 845 1299">月1回</td> <td data-bbox="845 1211 1444 1299">骨密度についてのお話 機能改善講座</td> </tr> <tr> <td data-bbox="432 1299 638 1386">8月</td> <td colspan="2" data-bbox="638 1299 1444 1386">スタッフ研修会</td> </tr> <tr> <td data-bbox="432 1386 638 1473">9月</td> <td colspan="2" data-bbox="638 1386 1444 1473">チャリティフィットネスまつり</td> </tr> <tr> <td data-bbox="432 1473 638 1561">10月</td> <td data-bbox="638 1473 845 1561">月1回</td> <td data-bbox="845 1473 1444 1561">体脂肪についてのお話 スロースクワット講座</td> </tr> <tr> <td data-bbox="432 1561 638 1648">11月</td> <td data-bbox="638 1561 845 1648">月1回</td> <td data-bbox="845 1561 1444 1648">子宮についてのお話 骨盤底筋肉引き締め運動講座</td> </tr> <tr> <td data-bbox="432 1648 638 1736">12月</td> <td data-bbox="638 1648 845 1736">月1回</td> <td data-bbox="845 1648 1444 1736">食事と骨のお話 冬こそ機能改善講座</td> </tr> <tr> <td data-bbox="432 1736 638 1823">1月</td> <td colspan="2" data-bbox="638 1736 1444 1823">スタッフ研修会</td> </tr> <tr> <td data-bbox="432 1823 638 1910">2月</td> <td data-bbox="638 1823 845 1910">月1回</td> <td data-bbox="845 1823 1444 1910">副交感神経のお話 呼吸法講座</td> </tr> <tr> <td data-bbox="432 1910 638 2004">3月</td> <td colspan="2" data-bbox="638 1910 1444 2004">チャリティフィットネスまつり</td> </tr> </table>	4月	スタッフ研修会		5月	月1回	肺活量についてのお話 呼吸法講座	6月	スタッフ研修会		7月	月1回	骨密度についてのお話 機能改善講座	8月	スタッフ研修会		9月	チャリティフィットネスまつり		10月	月1回	体脂肪についてのお話 スロースクワット講座	11月	月1回	子宮についてのお話 骨盤底筋肉引き締め運動講座	12月	月1回	食事と骨のお話 冬こそ機能改善講座	1月	スタッフ研修会		2月	月1回	副交感神経のお話 呼吸法講座	3月	チャリティフィットネスまつり	
4月	スタッフ研修会																																				
5月	月1回	肺活量についてのお話 呼吸法講座																																			
6月	スタッフ研修会																																				
7月	月1回	骨密度についてのお話 機能改善講座																																			
8月	スタッフ研修会																																				
9月	チャリティフィットネスまつり																																				
10月	月1回	体脂肪についてのお話 スロースクワット講座																																			
11月	月1回	子宮についてのお話 骨盤底筋肉引き締め運動講座																																			
12月	月1回	食事と骨のお話 冬こそ機能改善講座																																			
1月	スタッフ研修会																																				
2月	月1回	副交感神経のお話 呼吸法講座																																			
3月	チャリティフィットネスまつり																																				

<p>活動することで期待される地域や社会への具体的な効果・成果</p> <p>※「公益性」の視点</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・市民の心身の健康づくり・体力づくり・人間関係づくりが豊かなものとなる。</li> <li>・運動不足改善</li> <li>・運動がより身近なものに変わる</li> <li>・健康になりその参加費が社会貢献に役立つという生きがい！</li> <li>・医療費の削減</li> <li>・異世代交流</li> <li>・運動指導従事者の拡大・良質な指導者の育成</li> </ul>
<p>活動を継続するための取り組み（資金面、人材等）</p> <p>※「自立性」の視点</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・医療関係者（看護師、薬剤師、福祉士）の賛同者・協力者を拡大することにより更に事業のすそ野を広げる</li> <li>・スポーツ愛好家に限らず一般の方々に運動の良さを伝えていく</li> <li>・課外講習も積極的に行い（企業・学校など）実体験より寄付金など協賛者として誘導していく</li> <li>・報道関係（新聞社・ラジオ局・テレビ局）に継続的にアピールしていく</li> <li>・参加者会員拡大を目指し自己資金を捻出していく</li> </ul>
<p>翌年度以降の活動内容の概要</p>	<p>翌年度</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 飛び出せ課外授業！</li> <li>2. チャリティフィットネスまつり</li> <li>3. インストラクター・一般の健康セミナー講演</li> </ol> <hr/> <p>翌々年度</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 飛び出せ課外授業！</li> <li>2. チャリティフィットネスまつり</li> <li>3. インストラクター・一般の健康セミナー講演</li> </ol>
<p>事業の最終目標</p>	<p>市民の心身の健康づくり・体力づくり・人間関係づくりが豊かなものとなり、運動して楽しむということが社会貢献につながりそれは生きがいとなる。元気であることこそ社会貢献である！フィットネスそのものがチャリティである！ということをも多くの方々に体感していただく。</p>

必要経費

(単位 円)

科 目	金 額	
謝金・賃金	460000	
旅費交通費	50000	
消耗品費		
印刷製本費	160000	
広告宣伝費	128000	
通信運搬費		
使用料	137000	
備品購入費		
合 計	A 935000 円	

自己資金

名 目	金 額	
会費	60000	
寄附金・協賛金	0	
参加者負担金	390000	
事業収益金	0	
合 計	B 450000 円	

補 助 金 要 望 額 (C)	C = A - B
<p>※補助割合・限度額</p> <p>【企画研究部門】 Aの金額以下、ただし 10 万円以内</p> <p>【実践活動部門】 (スタート枠) A×0.8 の金額以下、ただし 50 万円以内</p> <p style="padding-left: 20px;">(ホップ) A×0.8 の金額以下、ただし 100 万円以内</p> <p style="padding-left: 20px;">(ステップ) A×0.6 の金額以下、ただし 60 万円以内</p> <p style="padding-left: 20px;">(ジャンプ) A×0.4 の金額以下、ただし 40 万円以内</p>	<p>485000 円</p> <p>(千円未満切り捨て)</p>