

# 平成29年度 うえだミックススポーツクラブ 事業計画

～スポーツで人と地域をもっとしあわせに。～ 新しいスタイルのスポーツコミュニティの創造と確立。

## ・スポーツコミュニティカフェの運営

- ・週3回の体にやさしい健康ランチの提供
- ・コミュニティスペースの解放
- ・食に関する講座等の開催。(食育講座)

## ・企業との連携

- ・HIOKI電機株式会社様への講師派遣
- ・(株)アヴァシス様の昼休みスポーツサークルへの出張講座
- ・東郷堂様社員向けの体力づくり講座
- ・その他 企業向けの講座をパッケージ化し、提供していく。(新規2社との連携目標)

## ・保育園・小中学校との連携

- ・運動会練習の補助
- ・PTA主催の講座への指導者派遣
- ・塩田中学校での運動部活動支援(しおだっ子応援団として・・・冬季)
- ・チャレンジキッズ(保育園運動プロジェクト)

## ・指導者の育成・スキルアップ

- ・指導者連絡会の開催(指導者間交流)5月・2月
- ・安全講習会の開催(消防署に依頼・9月)
- ・高齢者介護予防運動に関する指導マニュアルの作成
- ・アイスブレイク講習会の定期的な開催(年に3回程度)

## ・NPOとの連携

- ・侍学園スクオーラ今人の体育授業支援
- ・健康サポートまごの手さんとの連携指導者支援者育成講座開催
- ・やまぼうし自然学校さんとのコラボレーション
- ・上田市内の総合型連絡協議会の発足

## ・行政との連携

- ・上田市健康推進課 各種健康講座指導者派遣
- ・上田市ウォーキング講座 委託事業
- ・上田市健康推進課 チャレンジキッズプログラム 講師派遣事業
- ・上田市健康推進課 あたま・からだ元気体操 委託事業
- ・上田市高齢者介護課 介護予防教室の担当
- ・上田市高齢者介護課 地域リハビリテーション事業 指導者派遣 目標20か所
- ・立科町保育園・児童館での運動あそび指導委託・子育てをする親への支援(東御市身体教育医学研究所との協力連携事業)
- ・東御市助産所への出張指導 産後の母親に対する運動指導委託
- ・長和町高齢者介護予防連続講座
- ・他市町村子育て支援事業(講演会も含む)

## ・あいそめの湯での健康促進事業

- ・週に1度のウォーキング講座
- ・健康盆踊りの考案(曲は制作済)具体化、信濃の国体操と並行して進める。

## ・子どもの健やかな育ちを支援するプロジェクト(学校への支援とリンクしながら)

- ・子どもの運動不足・バランスのよい生活習慣へのアプローチ(部活動を含む)
- ・放課後の子どもの過ごし方に対する支援 放課後クラブの更なる充実。

**定期講座の開催:**運動遊び教室・バレエ教室・キッズ英会話教室・元気ママ講座・シニア筋力アップ教室

・楽椅子健康体操・健康ウォーキング・ストレッチ&セルフケア・ヨガ・硬式テニスクラブ・ランニングクラブ

・バスケットサークル・フットサルサークル・ピククルボール・スロージョギング

・チアリーディングチーム 上田エンジェルス(リトル・ジュニア・シニア)

※ 一般の大人も月額制を取り入れる。月額3,000円でどこの講座も参加できる。





