

## NPO法人うえだミックスポーツクラブ 総会次第

1. 開会のことば

2. あいさつ  
(1) 理事長

3. 議長選出

4. 議事

議長団・書記選出

議事録署名人選出

第1号議案	平成29年度事業報告並びに活動計算書報告 監査報告	1-8
-------	------------------------------	-----

第2号議案	平成30年度事業計画並びに活動予算案	9-12
-------	--------------------	------

第3号議案	役員・理事改選の件	
-------	-----------	--

第4号議案	クラブハウス建設の件	
-------	------------	--

第5号議案	その他	
-------	-----	--

5. 議長退任

6. 閉会のことば

### 【関係資料】

クラブハウス建設パンフレット

# 平成29年度 うえだミックススポーツクラブ 事業実績

～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

- ・体にやさしい健康ランチの提供(週に3回)
- ・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(週2回～3回)
- ・(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(週に1回)
- ・東郷堂様社員向けの体力づくり講座(月1回)
- ・上田市シルバー人材センター安全講習会での全会員向け健康指導(上田・丸子・東御)

## ・保育園・小中学校・大学との連携

- ・小学校運動会練習の補助(主に組体操)、クラブ活動指導者派遣(ダンス)
- ・PTA主催の講座への指導者派遣(走り方・ヨガ)
- ・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)
- ・長野大学での寄附講座(授業)講師(2回)

## ・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)
- ・認知症サポーター講座開催

## ・NPOとの連携

- ・待学園スクオーラ今人の体育授業支援(月に1回)
- ・健康サポートまごの手との連携指導者支援者育成講座開催  
地域配布用DVD・地域サポーター用マニュアルの作成
- ・上田市内の総合型連絡協議会の発足、ショッピングセンターでの体操指導
- ・アリオ上田でのウォーキング事業協力

## ・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(定期講座月2回)
- ・上田市ウォーキング講座 委託事業(年4回)
- ・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(6月～10月)
- ・上田市高齢者介護課 介護予防教室の担当(上田・丸子・真田・武石)
- ・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(19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(月1回)  
(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(月2回)
- ・長和町高齢者介護予防連続講座(月1回)
- ・他市町村子育て支援事業(講演会も含む)
- ・東京都大田区スポーツ推進委員研修講座講師

## ・あいそめの湯・別所温泉での健康促進事業

- ・別所周辺ウォーキング講座(
- ・別所温泉 組合との連携によるヨガ講座の開催(春季・夏季の毎週日曜日)

## ・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 放課後クラブの週に1回の開催

**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・ピックルボール・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)

○プログラム(教室)の延べ開催人数 3046回 ○広報活動(チラシ・月報の作成枚数)

○指導者謝金延べ支払回数 1049人(件) ○延べ参加人数 20,465人

(下半期より消費税分を値上げ)

# 平成29年度 うえだミックススポーツクラブ 事業内容

## 定期的な講座

元気キッズ					
運動遊び教室(幼児)	年中・年長児	土曜日(第2・4)	9:00~10:00	自然運動公園体育館	月額2000円
運動遊び教室(キッズ)	小1年生~小3年生		10:30~12:00		
はじめてのバレエ(幼児クラス)	3歳~5歳	水曜日	16:00~17:00	EMUバレエスタジオ	月額4000円
はじめてのバレエ(低学年クラス)	小1年生~小3年生	火曜日	17:30~18:45	EMUバレエスタジオ	月額4000円
はじめてのバレエ(高学年クラス)	小4年生~小6年生	水曜日	17:15~18:45	EMUバレエスタジオ	月額4000円
キッズ★英語(低学年クラス)	小1年生~小3年生	月曜日	16:15~17:00	MIX事務所	月額4000円
キッズ★英語(中学生クラス)	中学1年~中学3年	月曜日	17:00~18:00	MIX事務所	月額4000円
キッズ★英語(高学年クラス)	小4年生~小6年生	月曜日	18:00~19:00	MIX事務所	月額4000円
放課後クラブ	小1年生~小6年生	水曜日	15:00~18:00	MIX事務所他	月額2000円

## 短期集中方のあなた

ポッチャリ大集合ガチダイエット	★★★	月曜日	19時半~21時	塩田公民館	全5回5000円
-----------------	-----	-----	----------	-------	----------

## 健康志向のあなた

シニア筋力・バランスカアップ教室	★★★	水曜日	9時半~11時	塩田公民館	会員500円 一般800円
楽椅子健康体操	★★★	火曜日	10時~11時	塩田公民館	会員300円 一般500円
健康ウォーキング	★★★	金曜日	9時~10時	あいそめの湯	会員300円 一般500円
ストレッチ&セルフリンパケア	★★★	木曜日(第1・3・5)	10時~11時	塩田公民館	会員500円 一般800円
ほぐしヨガ	★★★	木曜日(第2・4)	10時~11時	塩田公民館	会員500円 一般800円
金ヨガ	★★★	金曜日	19時~20時	塩田公民館	会員500円 一般1000円
午後ヨガ	★★★	月(第2・3)木(第1・3)	13時半~14時半	塩田公民館	会員500円 一般800円
懐メロエアロ	★★★	金曜日	13時半~14時半	塩田公民館	会員500円 一般800円
カラコロバランスボール	★★★	火曜日	2時~3時半	塩田公民館	会員1000円 一般1500円
ニコニコローション®	★★★	土曜日(第1・3)	7時~8時	塩田公民館	会員300円 一般500円

## 午前中スッキリ

硬式テニスクラブ	★★★	木曜日	10時~12時半	自然運動公園屋内テニスコート	会員800円 一般1000円
----------	-----	-----	----------	----------------	-------------------

## クラブ・サークル

ランニングクラブ	★★★	土曜日(第2・4)	9時~10時半	上田市城跡駐車場(やくら下)	会員500円 一般800円
バスケットボールサークル	★★★	木曜日(第2・4)	19時~21時	自然運動公園体育館	会員100円 一般500円
フットサルサークル	★★★	木曜日(第2・4)	19時~21時	自然運動公園体育館	会員100円 一般500円
ピククルボール	★★★	木曜日(第1・3)	19時~21時	自然運動公園体育館	会員100円 一般500円

## テアリーディングチーム

上田エンジェルス・リトル	★★★	月曜日	16:30~17:30	塩田公民館	月額4000円
上田エンジェルス・ジュニア	★★★	木曜日	17:00~19:00	丸子総合体育館	月額7000円 後期7500円
		土曜日	9:00~12:00	塩田公民館	
上田エンジェルス・シニア	★★★	月曜日	18:30~21:00	塩田公民館	月額4000円
		土曜日	13:30~16:00		

※受講の際にチケットをお買い求めいただきます。(500円チケット×12枚繰り5000円、300円チケット12枚繰り3000円)

	区分	金額	備考
入会金	大人(高校生以上)	2000円	
	子供(中学生以下)	1000円	
	家族(同居家族)	5000円	同居家族であれば何名でも可
年会費	大人(高校生以上)	2000円	(スポーツ安全保険任意加入)
	子供(中学生以下)	1500円	(スポーツ安全保険任意加入)
	家族(同居家族)	4000円	同居家族であれば何名でも可

(下半期より消費税を追加)

【平成 29 年度 うえだミックススポーツ イベント等 実績】

月・日	内容	会場
29 年 4 月 8 日(土)	チア ジュニア体験会	塩田公民館
12 日(水)	定例運営会議	塩田公民館
15 日(土)	塩田平ウォーキング	別所温泉あいそめの湯周辺
22 日(土)	チア指導者研修	丸子総合体育館
23 日(日)	チア講習会	丸子総合体育館
5 月 3 日(水)	第 3 回太郎山登山競争	上田駅・大星神社・太郎山
20 日(土)	第 9 回別所線と走ろう!	上田駅～別所温泉駅
26 日(金)	里山ウォーキング	自然運動公園
31 日(水)	指導者連絡会	クラブ事務所
6 月 3 日(土)	あたま・からだ元気体操 開始	各地区
7 日(水)	定例運営会議・理事会	クラブ事務所
16 日(金)	石川善樹さん講演会	丸子文化会館
18 日(日)	総 会	塩田公民館
30 日(金)	講演会「良く生きる事」	クラブ事務所
7 月 4 日(火)	アロマ入門セミナー	クラブ事務所
7 月 5 日(水)	定例運営会議	塩田公民館
8.9 日(土・日)	チア 合宿	菅平プリンスホテル
7 月 18 日(火)	スポーツアロマセミナー	クラブ事務所
8 月 2 日(水)	朝ヨガ 開始	塩田公民館(全 8 回)
8 月 5 日(土)	巻きずし講座	クラブ事務所
8 月 11 日(金)	チア 夏の大会	駒沢体育館
9 月 2 日(土)	犬飼先生 レクリエーション講習会	丸子総合体育館
9 月 6 日(水)	運営委員会	塩田公民館
9 月 9 日(土)	ロングウォーキング	小泉大日堂～千曲公園
27 日(水)	朝ヨガ 最終日	塩田公民館
26 日(火)	安全講習会	塩田公民館
10 月 14 日(土)	信州スポーツレクリエーション祭	松本スカイパーク
10 月 14 日(土)	石川雄一・善樹親子講演会(東郷堂共催)	しんきんホール
10 月 22 日(日)	ともしび駅伝 雨天棄権	上田市・武石地区
10 月 28 日(火)	親向けスポーツ栄養学講座	クラブ事務所
11 月 1 日(水)	定例運営会議	塩田公民館
3 日(金)文化の日	クリーンウォーク	塩田全域 中塩田小学校

4日(土)5日(日)	チア合宿	菅平
12日(日)	スロージョギング®体験会	創造館体育館
12月5日(火)	セルフまつ毛エクステ講座	クラブ事務所
12月10日(日)	バレエ発表会	丸子セレスホール
12月16日(土)	バスケットボール講習会	塩田中学校
12月28日(土)	孫と行くスノーシュー	菅平高原
H30年1月8日(月・祝)	チア甲信越大会(ジュニア)	岡谷スワンドーム
9日(火)	おもちふるまい会	クラブ事務所
31日(水)	しおだっ子応援部活動支援	塩田中学校
2月4日(日)	チア神奈川大会(シニア)	平塚体育館(神奈川)
2月17日(土)	親向けスポーツ栄養学2	クラブ事務所
2月26日(月)	指導者講習会(認知症サポーター講座)	クラブ事務所
24日(土)	運動あそび教室体験会	自然運動公園 体育館
3月7日(水)	定例運営会議	塩田公民館
17日(土)	エンジェルス発表会・バザー	丸子総合体育館
24日(土)・25日(日)	チア全国大会(2位・3位・4位)	幕張メッセ

# 平成30年度 うえだミックススポーツクラブ 事業計画(案)

～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。～

## 超少子高齢化社会に向けてスポーツが出来る事

### ・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(週3回)
- ・(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カづくり講座・イベント等の協力、共催
- ・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)
- ・信州ハム株式会社とのイベント等連携
- ・(株)バリューブックスのブックギフト利用、金曜ブックバスの連携
- ・シルバー人材センター安全健康事業への参画

### ・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)
- ・各種講習会の開催

### ・NPOとの連携

- ・侍学園スクオーラ今人の体育授業支援(ヨガ、レク、体カづくり、ピククルボールなど)
- ・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協力(DVD配布)
- ・上田市内の総合型連絡協議会の発足(イオンでの事業)

### ・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(5園18回)
- ・上田市健康推進課 あたま・からだ元気体操 委託事業(塩田・創造館・丸子・西部)
- ・上田市高齢者介護課 介護予防教室の担当(15回)
- ・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(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(各月1)
- ・東御市身体教育医学研究所との協力連携
- ・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(月2回)
- ・東信教育事務所働き盛りのための健康セミナー
- ・スロージョギング講座の開催(飯綱)
- ・長和町子育て支援事業
- ・他市町村子育て支援事業(講演会も含む)
- ・塩田まちづくり協議会への参画・教育文化部・福祉部
- ・東京都大田区スポーツ推進委員研修事業

### ・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。
- ・別所温泉組合との連携 早朝ヨガ講座

### ・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。
- ・食育講座(年に2回)
- ・スポーツをする親に対するアプローチ

定期講座の開催:別紙参照

# 平成30年度 うえだミックススポーツクラブ 事業内容(案)

定期講座

定期的な講座

元気キッズ					
運動遊び教室(幼児)	年中・年長児	土曜日(第2・4)	9:00~10:00	自然運動公園体育館	月額2,160円
運動遊び教室(キッズ)	小1年生~小3年生		10:30~12:00		
はじめてのバレエ(幼児クラス)	3歳~5歳	水曜日	16:00~17:00	EMUバレエスタジオ	月額4,320円
はじめてのバレエ(低学年クラス)	小1年生~小3年生	火曜日	17:30~18:45	EMUバレエスタジオ	月額4,320円
はじめてのバレエ(高学年クラス)	小4年生~小6年生	水曜日	17:15~18:45	EMUバレエスタジオ	月額4,320円
キッズ★英語(低学年クラス)	小1年生~小3年生	月曜日	16:15~17:00	MIX事務所	月額4,320円
キッズ★英語(中学生クラス)	中学1年~中学3年	月曜日	17:00~18:00	MIX事務所	月額4,320円
キッズ★英語(高学年クラス)	小4年生~小6年生	月曜日	18:00~19:00	MIX事務所	月額4,320円
放課後クラブ	小1年生~小6年生	水曜日	15:00~18:00	MIX事務所他	月額4,320円
短期集中方のあなた					
ポッチャリ大集合ガチダイエット	★★★	月曜日	19時半~21時	塩田公民館	全5回6,500円 非会員7,500円
健康志向のあなた					
シニア筋力・バランスカアップ教室	★★★	水曜日	9時半~11時	塩田公民館	会員540円 一般864円
楽椅子健康体操	★★★	火曜日	10時~11時	塩田公民館	会員324円 一般540円
健康ウォーキング	★★★	金曜日	9時~10時	あいそめの湯	会員324円 一般540円
ストレッチ&セルフリンパケア	★★★	木曜日(第1・3・5)	10時~11時	塩田公民館	会員540円 一般864円
からだ調整講座(仮名)	★★★	木曜日(第2・4)	10時~11時	塩田公民館	会員540円 一般864円
金ヨガ(夜ヨガ)	★★★	金曜日	19時~20時	塩田公民館	会員540円 一般1,080円
午後ヨガ	★★★	月(第2・3)木(第1.3)	13時半~14時半	塩田公民館	会員540円 一般864円
リズム&ストレッチ体操	★★★	金曜日	13時半~14時半	塩田公民館	会員540円 一般864円
カラコロバランスボール	★★★	火曜日	2時~3時半	塩田公民館	会員1,080円 一般1,620円
ニコニコスロージョギング®	★★★	土曜日(第1.3)	7時~8時	塩田公民館	会員324円 一般540円
クラブ					
硬式テニスクラブ	★★★	木曜日	10時~12時半	自然運動公園屋内テニスコート	会員840円 一般1,080円
ランニングクラブ	★★★	土曜日(第2・4)	9時~10時半	上田市城跡駐車場(やくら下)	会員500円 一般800円
クラブ・サークル					
シニアサイクリングサークル	★★★	金曜日(第2・4)	10時~12時半	うえだミックススポーツクラブ事務局	会員324円 一般540円
バスケットボールサークル	★★★	木曜日(第2・4)	19時~21時	自然運動公園体育館	一般500円
フットサルサークル	★★★	木曜日(第2・4)	19時~21時	自然運動公園体育館	会員100円 一般500円
ピククルボール	★★★	木曜日(第1・3)	19時~21時	自然運動公園体育館	会員100円 一般500円
チアリーディングチーム					
上田エンジェルス・リトル	★★★	月曜日	16:30~17:30	塩田公民館	月額4,320円
上田エンジェルス・レインボー	★★★	月曜日	17:00~18:30	塩田公民館	月額4,320円
上田エンジェルス・ジュニア	★★★	木曜日	17:00~19:00	丸子総合体育館	月額8,000円
		土曜日	9:00~12:00	塩田公民館	
上田エンジェルス・シニア	★★★	月曜日	18:30~21:00	塩田公民館	月額5,000円
		土曜日	13:30~16:00		

※受講の際にチケットをお買い求めいただきます。(500円チケット×12枚綴り 5,400円、300円チケット12枚綴り3,240円)

	区分	金額	備考
入会金	大人(高校生以上)	2,160円	
	子供(中学生以下)	1,080円	
	家族(同居家族)	5,400円	同居家族であれば何名でも可
年会費	大人(高校生以上)	2,160円	(スポーツ安全保険任意加入)
	子供(中学生以下)	1,620円	(スポーツ安全保険任意加入)
	家族(同居家族)	4,320円	同居家族であれば何名でも可

【平成 30 年度 うえだミックスポーツ イベント等 予定 (案)】

月・日	内容	会場
30 年 4 月 13 日 (金)	藤本 靖 氏セミナー	サントミュージゼ
14 日 (土)	チア (ジュニア) 体験会	塩田公民館
20 日 (金)	桜ウォーキング	別所温泉付近
20 日 (金)	上田市総合型連絡協議会総会	パレオ会議室
5 月 3 日 (木)	第 3 回太郎山登山競争	上田駅・大星神社・太郎山
9 日 (水)	放課後クラブ開始	塩田公民館 (年間 41 回)
11 日 (金)	アリオウォーキング	アリオ上田店
19 日 (土)	別所線ラン&ウォーク	上田駅～別所駅間
19 日 (土)	健康フェスタ	アリオ上田店
28 日 (月)	千曲公園ウォーキング	千曲公園
6 月 2 日 (土)	あたま・からだ元気体操 開始	各地区 (4 か所)
14 日 (木)	ホテルウォーキング	アクアプラザ駐車場
24 日 (日)	平成 30 年度総会	塩田公民館
2. 3 日 (土・日)	大田区体育指導者研修会	大田区休養村 (東御市)
6 月 30. 7 月 1 日 (土・日)	チア合宿	菅平プリンスホテル
22 日 (日)	チア夏の大会	駒沢オリンピック公園総合運動場
8 月 1 日 (水)	朝ヨガ 開始	塩田公民館 (全 8 回)
9 月 25 日 (火)	安全講習会	塩田公民館
26 日 (水)	朝ヨガ 最終	塩田公民館
10 月 4 日 (木)	ロングウォーキング	室賀地区
28 日 (日)	ともしび駅伝 (参加希望数により検討)	上田市・武石地区
11 月 3 日 (金) 文化の日	クリーンウォーク	塩田全域 中塩田小学校
6 日 (火)	アリオウォーク	アリオ上田店
10. 11 日 (土・日)	チア合宿	菅平プリンスホテル
23 日 (金・祝)	杉山美紗子 氏 講演会	サントミュージゼ
12 月 22 日 (火)	チア甲信越大会	穂高総合体育館
H31 年 1 月 8 日 (火)	おもちふるまい会	クラブ事務所
2 月 23 日 (土)	運動遊び体験会	自然運動公園
3 月 20 日 (水)	放課後クラブ最終	塩田公民館
24 日 (日)	チア全国大会	幕張メッセ



NPO 法人うえだミックススポーツクラブ 平成30年 予算 (案)

収入合計	26,400,000
支出合計	26,400,000
差引	0

収入の部

区分	金額		詳細
会費収入	16,000,000	1,053,000	年会費
		162,000	入会金
		12,400,000	月謝教室
		1,920,000	チケット・受講料
		465,000	単発講座
外部指導収入	6,800,000		上田市委託事業・立科町・東御市・長和町・各種派遣講師代
施設使用料	360,000		カフェ運営・施設連携使用料(30000×12)
補助金収入	1,840,000		TOTO 1,399,000円 わがまち魅力アップ応援事業 445,000円 円
寄付金	400,000		賛助企業・会員寄付
雑収入・利息・その他	1,000,000		グッズ販売・預金利息
	26,400,000		

支出の部

区分	金額		詳細
仕入高	600,000		
給与手当	12,480,000		クラブマネージャー・アシスタントマネージャー賃金・事務職員賃金
福利厚生費	1,700,000		健康保険・厚生年金保険・労働保険(含む指導協会支払)
広告宣伝費	200,000		チラシ作成費・HPコンテンツ使用料・パンフレット作成料
支払手数料	5,800,000		講師謝金等
リース料	700,000		コピー機等リース料
交際費	150,000		祝儀等
旅費・交通費	700,000		職員交通費
通信費	400,000		ハガキ・切手・各種郵送代
事務用品費	140,000		文具等
消耗品費	300,000		スポーツ用品(マット等)
地代・家賃	900,000		事務所家賃 75000円×12ヶ月
水道光熱費	400,000		電気・ガス・水道代
保険料	200,000		
研修費	200,000		見舞金・その他予備費
管理費	160,000		施設使用料等
租税公課	900,000		消費税等
予備費・雑費	470,000		
	26,400,000		