

令和元年度 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。～世代別のスポーツ課題について考える。～

地域にあるものを更に活かすスポーツコミュニティの創造

・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(チャレンジカフェ・チャレンジ講座)
- ・食に関する講座等の開催(食育講座)
- ・ウーマンヘルスプロジェクト(女性の心と身体の健やかさを応援)

・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)
- ・東郷堂様社員向けの体力づくり講座・イベント等の協力、共催
- ・企業向け講演会講師の派遣
- ・信州ハム株式会社とのイベント等連携・物品支援
- ・シルバー人材センター安全健康事業への参画
- ・10分間フィットネスの更なる普及促進(上田市・協会けんぽ・企業)

・保育園・小中学校との連携

- ・運動会練習の補助(組体操)・ダンスクラブへの支援
- ・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(指導者間相互理解と研修)9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(スキルアップ)10月

・NPO・各種団体との連携

- ・待学園スクオーラ今人の体育授業支援(ヨガ、レク、体力づくり、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)
- ・上田市内の総合型連絡協議会連携事業(イオン・アリオでウォーキングや健康イベント)
- ・別所温泉組合との連携 早朝ヨガ講座
- ・東御市身体教育医学研究所との協力連携

・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(6園36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(12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(毎月24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回)
- ・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(飯綱町等)
- ・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
- ・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。
- ・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

