

(別紙1)

## 事業報告書

事業名	貯筋運動教室開催事業
趣旨・目的	自らの体重を利用した中高齢者でも安全に実施することができるエクササイズ「貯筋運動」に注目し、これを広く周知し、中高齢者の「健康・体力づくり」、「仲間・生きがいづくり」に貢献することを目的とする。
事業実施の地域及び対象者	地域:県下全域から参加者募集 対象者:中高齢者
事業内容	<p>① 地域の中高齢者を対象として、健康・体力づくりおよび介護予防のための貯筋運動教室を香西コミュニティーセンター及び下笠居コミュニティーセンターで開催した。 1回の実施時間は1～2時間、計12回開催し、原則有料とした。参加費は、原則として通期参加 5,000 円、途中参加 500 円/回とした。</p> <p>② 実技指導者4名が、健康・体力づくり事業財団主催の貯筋運動指導者養成のための「貯筋運動研修会」を受講した。</p> <p>③ 教室の参加者は、71 歳から 86 歳の男女 13 名(体験のみ含む。)であった。</p> <p>④ 教室の開始時および終了時に、本人の同意に基づき、貯筋運動の効果測定のために、参加者の身体測定、体力測定を実施した。</p>
事業実施期日	<p>①12/9,②12/16,③12/23,④1/6, ⑤1/13,⑥1/20,⑦2/3,⑧2/10, ⑨2/17,⑩2/24,⑪3/3,⑫3/10</p> <p style="text-align: right;">計 12 回</p>
事業実施の果効	いつまでも元気で自立した生活を送るためには、生活環境に適応できる身体能力「生活フィットネス」が必要とされる。 貯筋運動を通じて、超高齢社会において、できるだけ多くのみなさんの生活フィットネスを高い水準に維持し、QOL を高く長く保つことが期待される。
備考	コロナ対策のため、少人数での分散開催とし、参加者も予想を大きく下回ることとなった。また、早期に予定されていた指導者のための研修会が中止となったため、外部から指導者を招へいして開催することになるなど、当初計画のとおりには事業を実施することは困難であった。

(別紙2)

収 支 精 算 書

【収入】

(単位:円)

項 目	金 額	説 明
補助金申請額	601,093	
自己資金	36,000	①+②+③+④ (1)
①参加料収入	36,000	香西：24,000円, 下笠居：12,000円
②会費等	0	
③寄附金等	0	
④その他	0	
助成金等収入	0	①+②+③+④
①補助金収入	0	
②委託金収入	0	
③その他	0	
その他資金収入	0	
合 計	637,093	

【支出】

項 目	金 額	説 明 (使途、積算根拠等)
賃金	440,000	
貯筋運動指導者謝金	180,000	千葉辰徳(サルーテ トータル ボディケア ルーム)
12月分		7,500円×6回=45,000円 (2)
1月分		7,500円×6回=45,000円
2月分		7,500円×8回=60,000円
3月分		7,500円×4回=30,000円
補助者・効果測定員	260,000	(3) (9)
堤 恵		5,000円×14回=70,000円
近藤賢介		5,000円×15回=75,000円
川地貴裕		5,000円×11回=55,000円
福崎正輝		5,000円×8回=40,000円
藤本里美		5,000円×4回=20,000円
旅費	0	
貯筋運動研修会参加旅費	0	市内開催の研修会に参加
需用費	78,935	
消耗品費		
貯筋通帳	4,922	12月購入分(指導者より購入) (4)
貯筋運動CD	500	1月購入分(〃) (2)
貯筋通帳	4,922	〃
スピーカー	15,785	マイク接続用 (4)
印刷製本費		(5)
チラシ・ポスター印刷	52,806	制作料込み
役務費	107,448	
広告料		(5)
チラシ配布	80,443	四国新聞折込
手数料		
貯筋運動研修会受講料	22,935	5,500円/人×4人 (6) (9)
		受講者：①近藤賢介②川地貴裕③高橋泰通④堤恵
振込手数料	4,070	(7) (9)
使用料及び賃借料	10,710	
会場借上料(香西コミュニティーセンター)	4,800	400円/回×12回 (8)
会場借上料(下笠居コミュニティーセンター)	4,210	180円/回×1回+260円/回×2回+390円/回×9回
貯筋運動研修会受講者駐車料	1,700	(6)
合 計	637,093	

(注) 交付決定を受けた事業の収支について記入してください。