

2015 年度 まちづくりスポット神戸事業報告書

事業名	まちそだてサロン「からだを動かして若い知らず」
開催日時	2015年6月18日(木) 13:00~14:00
場 所	BRANCH 神戸学園都市コミュニティルーム
事業目的	シニア対象講座 歳を重ねるごとに硬くなる関節。ストレッチでしなやかな身体を保ち また、演劇の発声法を学びストレス発散し、日頃から健康体を意識する、きっかけづくり。
参加者数等	9人(男性2人、女性7人) 平均年齢41.8歳 (30代6人 40代1人 50代1人 70代1人) 居住区:垂水区3人 西区4人 須磨区1人 灘区1人
参加費	500円
内 容 スケジュール 講師 詳細内容 配布物 共催・協力など	講師:和の木 北村(櫻脇)美和さん ①関節を意識したストレッチ体操 ②演劇の発声を使って、おなかから声を出す ③参加者全員で脳トレとなる簡単なゲーム
事業の成果	①動きもゆっくりで、家で出来る簡単なストレッチを教えていただき、自発的に始めるきっかけづくりとなった ②腹筋を使い、声をしっかり出すことの大切さを改めて感じられていた。 ③登録団体の講師協力を得て、「和の木」のPR 機会ともなった ④アンケート回答者は、まちスポを全員ご存知だったが、4名の方は講座受講については、初めてだった。
課題・反省点	①採算性を考えるともう少し定員を増やしたいが、部屋のキャパから体操系の講座は、定員10人でもスペース的に厳しい。 ②シニア対象としたが、結果的には30代が多く、ターゲットとした方の集客が難しかった。

