

館名	府中南公民館(安芸郡府中町)
事業名	元気になる！トレーニング & ストレッチ講座
趣旨	<p>○参加者の健康増進・体力向上を図るとともに、参加者同士の交流を促す。 ○地域や公民館で活動されている方も参画し連携・協働して事業を開催する。</p>
特徴	<p>○事前申込不要。ノンウェイト（自重による）トレーニング。 ○講師は JASCAT 公認 TID スポーツトレーナーの有資格者。ラグビースクールの指導者でもあるので、アイスブレイクで、ラグビーボールを使ったパス体験等を行っている。 ○サポートでスクール生（中学生）も参加してくれている。</p>
事業の様子	<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  <p>アイスブレイクの様子 合写真</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>トレーニングの様子</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>毎月恒例 終了後の集</p> </div> </div>
活動実績	<p>【実施期日】 平成 27 年 10 月から毎月 1 回 土曜日 10:00～12:00 第1回 平成 28 年 8 月 6 日(土) 午前 10:00～12:00(実施済) 第2回 平成 28 年 9 月 17 日(土) 午前 10:00～12:00(予定)</p> <p>【実施場所】 府中南公民館 ホール</p> <p>【実施機関・団体等】 講師・サポート 広島ラガー・ジュニアラグビースクール指導者及びスクール生(中学生)</p> <p>【対象者及び参加者数】 毎回約 30 人 第1回 42 名 (大人 37 人, 小学生 5 人) 対象:どなたでも</p> <p>【事業費】 ボランティアで指導を引き受けてくださっている。 0 円 トレーニングマニュアルを公民館で印刷。広報・HP・チラシで告知。</p> <p>【参加者の声】 ○楽しい。毎月楽しみにしている。 ○町が開催する他のトレーニング系の教室は、定員や参加回数に制限があり継続して通うことができない、この講座は制限がなく自由に参加できるのがよい。説明が丁寧でわかりやすい。 ○日頃触ることのないラグビーボールのアイスブレイクもとても新鮮。</p>

	<p>【自由記入】 広島ラガー・ジュニアラグビースクールさんは、もともと当館の利用者で、普段からお互いの活動等を話す中、講座の開催に結びついた。講座の詳細を検討する際プログラム研修のシートを活用したのでまとめやすかった。講師が 40 代で指導スキルも高く、毎回楽しんでもらえる内容になるよう尽力して下さるので、満足度の高い講座になった。講座をとおして参加者が日常生活の中で何を望んでいるのかということを生で知ることができる。</p>
<p>成果と課題</p>	<p>【成果】 ○皆でトレーニングを楽しく行う講座として、定着してきた。 ○来年度からは、主催事業から自立し、自主活動グループへ移行する。</p> <p>【課題】 ○現在は、トレーニングを行う参加型の講座だが、参加者自身が参画して行うプログラムを盛り込みたい。</p> <p>【運営した感想】 (工夫したこと) トレーニング自体は個人の取組なので、アイスブレイクに参加者同士が交流できるものを取り入れた。記入式のアンケートはよいことしか書かれないので、聞き取りも行った。受身で終わらないよう、講座の感想等を皆さんに発表してもらおう場をもうけた。参加者の要望があり、トレーニングマニュアルを作成した。</p> <p>(嬉しかったこと) スクール生(中学生)も参画して下さり、参加者とも交流が図れたこと。 講師が、この事業に対しやりがいを感じてくださっていること。 参加者がこの講座を楽しみに大事に思ってくさっていること。</p> <p>(今後の希望) トレーニングをツールに交流の和を広げたい。</p>
<p>連絡先</p>	<p>府中南公民館(安芸郡府中町) 〒735-0026 府中町桃山二丁目 5-1 電話&ファクシミリ 082-286-3277 電子メール nanko@town.hirosima-fuchu.lg.jp</p>