

提 案 書

※ 記入上の注意

- ① 第2号様式はページを増やさず、必ず2ページ以内でまとめてください。
- ② 第2号様式は広く情報公開しますので、個人が特定できる情報は記入しないでください。
- ③ 資料をA4判2ページまで添付することができます。その際、資料の両側に15mm以上余白を確保してください。
- ④ 提案書、添付書類は、選考委員会委員には白黒コピーで配付します。

提案名 (25字以内)	みなとみらい21 朝の健康スポーツ促進
グループ名 (25字以内)	『みなとみらい21 朝の健康スポーツ』実行委員会
グループの現在の主な地域社会貢献活動の内容及び最近5年以内の実績	<p>■財団法人横浜観光コンベンション・ビューローが主体となり、2009年度に6回、『朝の太極拳』(ヨガ)を、宿泊客促進のために実施した。横浜美術館前にて毎回約100名前後の参加があり、参加者の多くが、みなとみらい21地域の住民であり好評を得た。</p> <p>■地域住民からの継続の要望と、上記の実績と成果を受け、今年度末2月末～3月下旬まで、毎週日曜日5回にわたり、横浜美術館前美術の広場にて実施している。</p>
助成金を受けて行う活動の目的 (「地域における良好な環境や地域の価値の維持・向上」にどう資するか具体的に記入してください。)	<p>上記事業を継続させることにより「みなとみらい21 朝の健康スポーツ」の定着をはかる。</p> <p>★周辺宿泊者などの参加者に、みなとみらいの魅力やサービスを提供する場</p> <p>★みなとみらい住民への目的</p> <ul style="list-style-type: none">・地域の居住環境向上や、みなとみらい21地区のイメージの向上。・地域住民の健康促進の場の創造。・地域コミュニケーションの場となり、住民のつながりを深め、安心、安全な街づくりを担う

助成金を受けて行う活動の内容	<p>6月から11月末までの6ヶ月間、毎日曜日に横浜美術館前、美術の広場にて健康スポーツの実施。参加費無料。</p> <p>時間 9:00~10:00 講師は近隣スポーツクラブに協力を依頼 また、地区情報CCIとのタイアップをしていく。 ミレアモバイルと提携。本事業の情報発信をしていく。</p>
今回の提案の特徴その他特にPRしたい点	<p>★モバイルの情報化を活用して、リアルタイムな情報交換（「朝の健康スポーツ」の情報発信や、地域情報等）ができるようにしていく。</p> <p>★地域住民が主体的に本件を実施することにより、新たなるコミュニティの育成ができる。</p> <p>★今後みなとみらいとの共同事業を模索していく ・共同清掃や新高島ハロウィンなどのエリアマネジメント事業とのタイアップ等</p>

● 活動計画

助成金を受けて行う活動の内容を月ごとに記入してください。すでに行った活動がある場合は、そちらも記入してください。

3月	事業検討 3月下旬まで「朝の健康スポーツ」実施
4月	チラシ作製 参加者向け広報・PRの検討 講師の決定
5月	チラシ配布
6月	6月6日（日）より実施開始（毎週日曜・9:00~10:00）
7月	実施 情報化検討
8月	実施 情報化募集
9月	実施 情報化実施
10月	実施
11月	実施 11月28日（日）終了



みなとみらい21 朝の健康スポーツ

最近、体をうごかしていますか？

この冬、みなとみらいでは、朝のスペシャルエクササイズが楽しめます。

すがすがしい朝の公園で心も身体もリフレッシュ。

寒さで硬くなった身体を気持ちよくほぐしてみませんか？

初心者
歓迎
参加費
無料

平成22年2月28日(日)~3月28日(日)
毎週日曜全5回 ※雨天中止

開催時間：午前9:00～10:00

会 場：グランモール公園「美術の広場」
(横浜美術館前)

参加料金：無料



講師・プログラム内容 インストラクター協力:インスパ横浜・インスパ新横浜

担当 高橋慎悟
インストラクター

INSPA横浜で「溶岩ヨガ」「岩盤アロマヨガ」「ハタヨガ」を担当しています

スタンディング ヨガ

ヨガの呼吸法から入り、
ストレッチ～バランス～
ストレンジスという3つの要素を
意識して行います。

骨盤の調整と
美しいボディラインを目指し、
立ったポーズだけを厳選して
インストラクションします。

* 初心者対象。運動が苦手な方や高齢の方も安心してご参加頂けます。

* いずれの回から参加しても、エクササイズをお楽しみ頂けます。

* 参加ご希望者は…事前登録などは必要ありません。

* ご家族お友達を誘い合わせの上、直接現地までお越しください。

注意 事項

体調は参加者の責任管理とさせて頂きます。またエクササイズは屋外で行いますので、雨天、強風など悪天候の場合は中止となります。
中止の決定については、担当のインストラクターの判断とさせて頂きます。以上ご確認の上、ご参加頂きますよう、お願ひいたします。
※エクササイズ内容、開催場所等詳細は上記までお問い合わせください。