

提 案 書

提案名 (25字以内)	みなとみらい21 健康タウン作り
グループ名 (25字以内)	特定非営利活動法人 日本ステッピング協会
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	<ol style="list-style-type: none"> 1. ステッピング運動教室の開催（毎月3回） 2. ステッピング大会の開催と外部講師を招いての健康講話 3. ステッピング通信の作成配布 4. 地域デビュー応援フェア ワークショップに参加 5. 出張教室の開催 MM地域マンション（随時） 6. ホームページ、広報活動資料並びにDVD作成配布 7. 市民活動支援センターでのHP活用 8. 西区内公園及びMM21地区日本丸エリアでの体験会開催 9. インターネットTV放映から運動の普及
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>みなとみらい21地域には、景観の優れたスポットや各種サービスの施設が集まっており、多くの人に憩いと活力の場を提供しています。私達はMM地域で、お子様からお年寄りに至る全ての方が安心して簡単に健康作りに取り組めるステッピング運動を紹介し、微笑が得られて、明るい仲間作りから、地域の連帯感に繋がる事を実践し、医療費の低減など住民の健康維持、促進の面から、みなとみらい21の名実ともに、21世紀の理想のタウン作りに貢献したい。この為、提案は運動の良さを理解し、紹介、普及をはかるインストラクターの募集養成を図ります。</p> <p>先ず高島中央公園で毎週日曜日朝インストラクターを派遣して体験会を開催、幅広く他の健康運動とも協調し住民が容易に参加できる集まりの輪を拡げたい。</p> <p>この価値ある活動をインターネットTVを利用し収録、効率よいPRにつなげ同時に収録の際にステッピング運動の背景に「みなとみらい21」の景観を取り込み、美しい健康タウンづくりのイメージアップに寄与します。</p>
助成金を受けて行う活動の内容	<p>提案を実施するために以下の活動を行います。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. インストラクター募集養成。 2. みなとみらい地域でステッピング運動のデモ実施。その収録、放映、デモデスク作成（インターネットTVコラボ並びにケーブルTVにも現座働きかけております）。 3. 地域医療法人と協調「みなとみらいクリニック田中理事長先生と既に活動に入っております（生活習慣病、糖尿病、睡眠時無呼吸）などに定評あります」。 4. 毎週日曜日朝、高島中央公園でステッピング体験会実施。 5. 規模の大きいステッピング大会の開催(23年10月数百人規模) 6. 健康市民大会活動団体に呼びかけ運動会議開催。

今回の提案の特徴その他特にPRしたい点	NHKでも紹介され科学的にも効果が出る事がわかりました。色々な健康体操の中でも、全ての点で、優れ、手軽に、誰でもどこでも、いつでも取り組めるステップングの良さを多くの人に知ってもらい、笑顔が出ますので住民の一体感が可能で健康促進の輪ができ、医療費の軽減に寄与したい。みなとみらい地域の各所には、ステップング運動に好適な階段などがあり、インストラクターの増員とともに、地域の健康タウン作りの場となると思います。
---------------------	--

● 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。

23年4月	月3回の体験教室開催 体力作り活動も実践 年間計画作成 撮影許可の申請 インストラクター養成講座の開始
5月	月3回の体験教室開催 第7回ステップング大会(MMクリニック理事長田中先生講演決定) パンフレット、ポスター、ホームページで参加者募集(会員およびインストラクター) 高島中央公園で毎週日曜日朝ステップング体験会開催(地域マンション住居者対象にして自治会に呼びかけます)
6月	月3回の体験教室開催 インターネットTV・ローカルケーブルTVで放送予定 DVD作成予定 高島中央公園での体験会
7月	月3回の体験教室開催 インストラクター養成講座開催 高島中央公園での体験会
8月	月3回の大権教室開催 インストラクター養成講座開催 高島中央公園での体験会
9月	月3回の体験教室開催 インストラクター養成講座開催 ステップング大会&講習会開催(パンフレット、ポスター、ホームページで参加者を再募集) 高島中央公園での体験会
10月	月3回の体験教室開催 インストラクター養成講座開催 第8回ステップング大会開催予定(講師ほぼ内定数百人規模) 高島中央公園での体験会
11月	月3回の体験教室開催 インストラクター養成講座開催 高島中央公園での体験会
12月	月3回の体験教室開催 インストラクター養成講座開催 高島中央公園での体験会
24年1月	月3回の体験教室開催 インストラクター養成講座開催 高島中央公園での体験会
2月	月3回の大権教室開催 インストラクター養成講座開催 高島中央公園での体験会
3月	月3回の大権教室開催 インストラクター養成講座終了 高島中央公園での体験会

みなとみらい21”健康タウン”作り

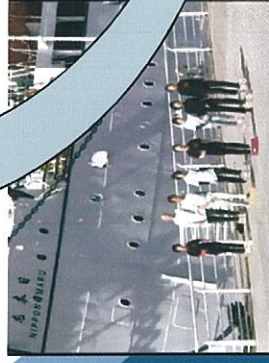
・毎週;高島町公園で体験会

・インターネットTVで放送(自宅で毎日ステッピング)

・ステッピング大会の開催(数百人規模)

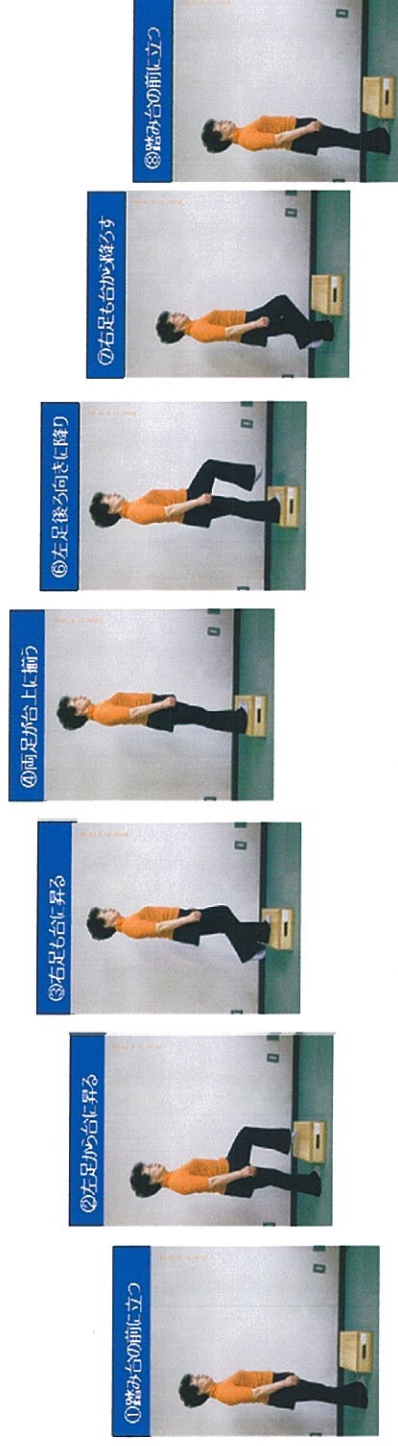
・健康市民大会活動団体に呼びかけ運動会議開催

・地域医療法人と協調「みなとみらいクリニック」



みなとみらい21 ”健康タウン”作り

・ステッピングの基本動作



＜＜NHK”ためしてガッテン”で科学的に分析＞＞

私達はMM地域で、お子様からお年寄りに至る全ての方が安心して簡単に健康作りに取り組めるステッピング運動を紹介し、微笑が得られて、明るい仲間作りから、地域の連帯感に繋がる事を実践し、医療費の低減など住民の健康維持、促進の面から、みなとみらい21の名実ともに、21世紀の理想のタウン作りに貢献したい。