

事業報告書

(令和4年5月1日～令和5年4月30日)

法人の名称 特定非営利活動法人健康サポートフィット

1. 事業の成果

高齢者の健康のための運動教室を毎週25本程度、40～60歳代の一般市民のための運動教室をオンラインで年26本、対面で年6本実施した。参加者が運動効果によって体力向上やカラダの不調改善、食欲増進、よく眠れるなど、健康的な日常生活が送れるようになった。

2. 事業内容

特定非営利活動に係る事業

① 健康運動教室事業

ア 介護予防運動教室事業Ⅰ

- ・内容 介護予防を目的とした定期的な運動の指導
- ・日時 毎週月～金の平日（25本／週、60分／本）
- ・場所 東京都大田区老人いこいの家（1日5会場）
- ・従事者人員 運動指導者14人
- ・受益対象者 65歳以上の高齢者約500人（1教室10人、1日5会場、週5本、前期後期制）
※介助不要の者を対象とする
- ・売上額 5,868,456円

イ 介護予防運動教室事業Ⅱ

- ・内容 介護予防を目的としたイベント的な運動の指導
- ・日時 年5本（90分／本）
- ・場所 神奈川県横浜市港北区樽町地域ケアプラザ・磯子区新杉田地域ケアプラザ
- ・従事者人員 運動指導者3人
- ・受益対象者 60歳以上の高齢者約60人
※介助不要の者を対象とする
- ・売上額 64,000円

ウ オンライン健康運動教室事業

- ・内容 健康的なメタボ予防運動指導
- ・日時 年26本（60分／本）
- ・場所 各家庭（オンラインZoom）
- ・従事者人員 運動指導者1人
- ・受益対象者 40～60歳代女性約10人
- ・売上額 63,200円

エ エアロビクス教室事業

- ・内容 エアロビクスの指導
- ・日時 年6本(90分/本)
- ・場所 神奈川県横浜市港北区・川崎市中原区
- ・従事者人員 運動指導者1人
- ・受益対象者 一般市民(エアロビクス愛好家)約30人
- ・売上額 113,400円

オ フィットネスクラブ事業

- ・内容 契約フィットネスクラブ「メガロス」でのエアロビクスとヨーガの指導
- ・日時 月8~10本(30~60分/本)
- ・場所 メガロス田端店スタジオ・東京都北区王子(出張先)
- ・従事者人員 運動指導者1人
- ・受益対象者 メガロススタジオ会員40人程度・出張先の地域住民15人程度
- ・売上額 291,982円

② 健康運動の指導者育成事業

業務委託契約講師研修事業

- ・内容 ①ア従事者である介護予防運動指導者の勉強会
- ・日時 年1回(120分程度)
- ・場所 各家庭など(オンラインZoom)
- ・従事者人員 講師3人
- ・受益対象者 運動指導者15人
- ・売上額 3,000円