

## 2021年度事業報告

特定非営利活動法人船橋ウォーキング・ソサイエティ

### 1 事業の成果

今年度もコロナウィルス感染拡大予防のため、11回の定例会、FWS 創立12周年記念行事も中止し活動の制限がなされた。コロナ禍の中で、安心・安全な活動をどうしていけばいいのか昨年度の経験を踏まえ状況に応じたしなやかな対応を図ってきた。

- ① 定例会が中止時は、オンラインエクササイズや動画の発信等で運動の継続を図った。
- ② 定例会は、少人数のグループ制にして、コロナ感染の予防を図った。
- ③ スタッフの打ち合わせや会議は、「zoom 会議」を行い、活動が継続して進めるように図った。
- ④ 今年度も船橋市健康ポイント対象プログラム事業に参加した。参加数は総計 577 名

その結果、会員の健康づくりや仲間づくりに寄与することができた。

これからも地域で、健康で明るい生活を送られるよう支援していきたい。正会員の不足と高齢化に伴い仕事の負担が多くなっている。次年度は体験会開催をして新たな人材の発掘と育成を試みる。

### 2 事業の実施に関する事項

#### (1) 特定非営利活動に係る事業

事業名	事業内容	実施日時	実施場所	実施回数	従事者の人数	受益対象者の範囲及び人数
ウォーキング事業 2本のポールを使うウォーキング	安心・安全なウォーキングを習得し体力の衰え、体のバランスを保てるウォーキングの実践を、月4回2コースで実施。	第2・第4 木曜日	行田公園	18回	148人	船橋市及び近隣 住民・FWS会員 334人
		第1・第3 土曜日	海老川 ロード	17回	111人	
美・姿勢ウォーキング	健康づくりに必要な4種の運動を取り入れたウォーキング。	第1・第3 火曜日	行田公園	19回	113人	150人
シニア向けポールを使うウォーキング	はま整骨院と協働で高齢者向ウォーキングの習得を目指す。	原則毎月 第3月曜日	法典公民館	9回	38人	92人

ウォーキングの普及事業 スキルアップ研修	指導部ワークショップ	4/8 5/13 6/10 7/8 9/16 9/28 12/9 1/13 3/10	塚田公民館 行田公園	9回	18人 各回2名	正会員 42人 サポート会員 11人 その他 3人 計 56人
ラインビデオ エクササイズ	定例会が実施できない時 に対して運動の継続	5/27 6/19 7/3	各自スマホ ライン	3回	3人 各回1人	正会員 12人 会員 12人
ビデオ動画配信	定例会が実施できない時 に対して運動の継続 エクササイズ 7秒スクワット	9回	各自のスマ ホライン		9人 各回1人	
第13回ふなばし 市民活動フェア	団体PR動画にて参加 パネル展 定例会に体験者の受け入れ	12/1~12/12 10/15~3/18 12/9	フェア特設 ページ公開 フェイスビ ル5階 行田公園		3人 2人 1人	フェア特設ペー ジ閲覧者 多数 船橋市民フェア 参加者 多数 1人
ちば地域作り大学 校マッチングの会	団体紹介PR動画参加及び 定例会に実地体験者の受 け入れ	10/23 11/20 11/15	ZOOM 参加 海老川ロード 法典公民館		2人 1人 1人	大学校受講生 多数 1人 1人
ポールウォーキン グ講座	UR 都市機構 UR コミュ ニティーの依頼 ポールウォーキングの講 義及び体験指導応援	第2・4 火曜日	千葉市 幸町集会所	18回	40人	幸町近隣住民 UR 関係 多数
講師派遣事業 健康ウォーキング 講座	松ヶ丘公民館の依頼 ウォーキングの講義及び 体験指導	5/29 6/12	松ヶ丘 公民館 高根木戸近 隣公園	2回	6人	松ヶ丘公民館 近隣住民・公民 館関係 35人