

権太坂コミュニティハウス 平成24年度事業計画書			
平成24年2月24日			
団体名	特定非営利活動法人ワーカーズコープ		
代表者名	代表理事 藤田 徹	設立年月日	平成13年 9月13日
団体所在地	(本 部) 東京都豊島区池袋3丁目1番2 光文社ビル6F (神奈川) 神奈川県横浜市中区伊勢佐木町2丁目66番 満利屋ビル8F		
電話番号	(神奈川) 045-341-4192	FAX 番号	(神奈川) .045-260-5558
沿 革	<p>昭和57年 6月 中高年雇用福祉事業団全国協議会東葛事業団設立</p> <p>昭和62年12月 中高年雇用福祉事業団全国協議会直轄事業団と中高年雇用福祉事業団東京企業組合が統合し、中高年雇用福祉事業団(労働者協同組合)全国連合会センター事業団となる</p> <p>平成 5年 5月 日本労働者協同組合連合会センター事業団に名称を変更する</p> <p>※センター事業団の理念・組織形態を引き継ぎ、活動を広げるために、NPO法人ワーカーズコープを設立</p> <p>平成13年 5月 東京都よりの特定非営利活動法人(NPO)の認証を受ける</p> <p>平成13年 9月 特定非営利活動法人(NPO)の法人設立の登記を行なう</p> <p>平成15年 4月 定款変更による内閣府の認証を受けた法人となる</p> <p>現在に至る</p>		
業務内容	<p>① まちづくりの推進を図る活動</p> <p>② 地域福祉のための人材を育成するための研修・講習会などの事業</p> <p>③ 地域に関わる仕事おこしを促進する講座や研修、相談事業</p> <p>④ 介護保険法に基づく居宅介護サービス事業及び居宅介護支援事業</p> <p>⑤ 高齢者・障がい者保健福祉サービス事業</p> <p>⑥ 子育て支援に関係する事業</p> <p>⑦ 高齢者や子どもに関する調査、研究</p> <p>⑧ 高齢者の社会参加および高齢者の健康と生きがいづくり支援に関する事業</p> <p>⑨ 高齢者の生活全般にかかる相談事業</p> <p>⑩ 指定管理者制度による公共施設等の管理運営事業</p> <p>⑪ 教育及び職業訓練、職業紹介事業</p> <p>⑫ 有機農産物の生産事業</p>		

(1) 応募団体に関すること

ア 応募団体の経営方針、業務概要、主要業務、特色等について

イ 応募団体の業務における権太坂コミュニティハウス指定管理業務の位置づけ

ウ 応募団体が行った公の施設その他類似施設の管理運営に関する主な実績

ア 応募団体の経営方針、業務概要、主要業務、特色等について

【経営方針】

ワーカーズコープは、そこに住んでいる市民が自らの地域の課題を発見し、その課題の解決のために、互いに出資し、働き、責任を分かちあって民主的に運営し、人と地域に役立つ仕事をおこす協同組合です。



- 1) 人の潜在力、可能性を信頼し、その主体者としての成長・発達に最大の価値をおいています。
- 2) 利用者との協同、地域との協同、働く人どうしの協同を大切にします。利用者・家族・地域の人たちの参加の場をたくさんつくり、一緒に創り上げる姿勢を大切にします。
- 3) 私たちは、地域の課題を市民が主体となって解決していくことを通じて、地域の再生やまちづくりをめざしています。

【主要業務】 福祉関連（高齢者・子ども・障がい者等）事業、公共施設管理運営業務、建物総合管理業務、食農関連事業、緑化・環境事業、協同組合間提携事業、生活総合支援事業（別添パンフレット参照）

イ 応募団体の業務における権太坂コミュニティハウス指定管理業務の位置づけ

東日本大震災は、人間にとってなくてはならないもの、本当に大切なものとは何かを多くの市民に問いかけました。自然の一部としての人間の存在、そして命と人間同士の“絆”に勝る価値はないということ。

私たちワーカーズコープは、市民自身の参加による“まちづくり、仕事おこし”を目標に活動してきました。権太坂コミュニティハウスの運営を通じて、見えてきた必要な課題は、「安心して気軽に寄れる居場所」づくりです。コミュニティハウスを、あらゆる世代に共通する孤独・孤立を地域で解決できるような拠点と位置づけます。これまで取り組んできた利用者や地域の自治会、学校、関係機関との信頼関係を基礎に、地域ニーズに応える多様な活動をより一層生み出し、地域の1人1人の顔の見える、「安心して暮らせるまちづくり」をめざします。

現在管理運営している主な施設名	所在都道府県市区名	業務開始年月	業務区分
横浜市権太坂コミュニティハウス	神奈川県横浜市保土ヶ谷区	H19. 9	コミュニティハウス
横浜市上白根コミュニティハウス	神奈川県横浜市旭区	H21. 3	コミュニティハウス
横浜市常盤台コミュニティハウス	神奈川県横浜市保土ヶ谷区	H21. 10	コミュニティハウス
横浜市菊名コミュニティハウス	神奈川県横浜市港北区	H23. 4	コミュニティハウス
三浦市老人福祉保健センター	神奈川県三浦市	H19. 7	高齢者施設
茅ヶ崎市老人福祉センター	神奈川県茅ヶ崎市	H21. 4	高齢者施設
平塚市西部福祉会館	神奈川県平塚市	H22. 4	高齢者・子育て施設

※上記を含め学童・児童館・保育園など子育て事業 127 施設、高齢者福祉関連 27 施設、高齢者・子育て複合施設 3 施設、障がい者福祉関連 5 施設、高齢者・障がい者複合施設 1 施設、コミュニティ施設運営関連 32 施設、高齢者・子育て・コミュニティ複合施設 3 施設、就労支援施設 11 施設 **計 209 施設運営**

(2) 権太坂コミュニティハウス管理運営業務の基本方針について

ア 設置目的、区政運営上の位置付け

イ 地域特性、地域ニーズ

ウ 公の施設としての管理

ア 設置目的、区政運営上の位置付け

コミュニティハウスは、地域の住民が自らの生活環境の向上のために自主的に活動し、スポーツ、レクリエーション、講演会、研修会、サークル活動などを通じて相互交流を深めることを目的としています。保土ヶ谷区の区政運営方針でも、防犯・防災をあげて安全面の強化、繋がりを重視した安心のまちづくりがあげられ、そのことを実現していくために、“地域力”を謳われています。地域福祉計画ではより分かりやすく、「誰もが安心して暮らせる、つながり、支えあいのあるまち、ほどがや」を基本理念にあげられています。

コミュニティハウスは中学校区に1つの最も地域に密着した公共施設であり、市民が気軽に立ち寄ることができる施設です。コミュニティハウスから地域と連携して様々な情報の発信、自主事業の開催等行なうことで、人が集まる「場所」となり、そこから互いに交流が生まれ、新しい“絆”が地域に広がっていくことで区政に貢献していけると考えています。

自主事業の講師やボランティアは地域の中にある“地域力”である人材を活用していくことで、市民が活躍できる「場所」としても機能していきます。

イ 地域特性、地域ニーズ

4年間の運営を通じて見えてきた地域特性は、高齢化が進んでいる、その一方で若い世代が流入している、共働きが多く鍵っ子が増え、子どもの利用が多く、しかも利用時間が終わっても家に帰らずに外で遊んでいる子どもがいる等です。「高齢者がもっと気軽に集まれる場所が欲しい」「ママ友が欲しい」「引っ越してきたばかりなので相談できる人がいない」「子どもが安全に過ごせる場所があるといいね」等の意見が聞かれ、昔から続いている自治会などの地域活動を知らずに、特定の人同士の交流に限られ、人と人との交流が薄れ、地域で孤立している人が多くなりつつあります。この間、コミュニティハウスが地域の居場所として機能するよう自治会や関係団体と協力して、地域の課題に合わせた自主事業を企画し、地域にその必要性や講師を呼びかけ実施してきました。権太坂境木地区には「地域を守りたい」「ふるさとを残したい」「安心して暮らせるまちにしたい」という想いの住民が多くいることも分かりました。

コミュニティハウスに多くの地域住民が気軽に立ち寄り地域の様々な「困った」を寄せてもらい、コミュニティハウス委員会や情報発信を通じて地域の人と共に考え、解決を実現する場としての役割を強めます。

利用実績

平成20年度

利用者数 29,144名

稼働率 35%

平成22年度

利用者数 30,937名

稼働率 58%

ウ 公の施設としての管理

市民の平等利用確保のために、「法令遵守、公平・公正」、「開かれた施設運営」を徹底します。

- ① 情報を広く市民に知らせます。(掲示板、自治会回覧、広報、ホームページの活用)
- ② 特定の個人やグループの利用を優遇したり、差別しない運営に徹します。(登録・予約受付・抽選)
- ③ 法令規則等に基づき、利用を拒むべき場合は迅速かつ適正に対処します。(担当課の判断含む)
- ④ 障がい者、高齢者への配慮と環境づくり(掲示板を見やすく、点字テブラの導入、安全確保)

(3) 組織体制

ア 管理運営に必要な組織、人員体制

ア 管理運営に必要な組織、人員体制

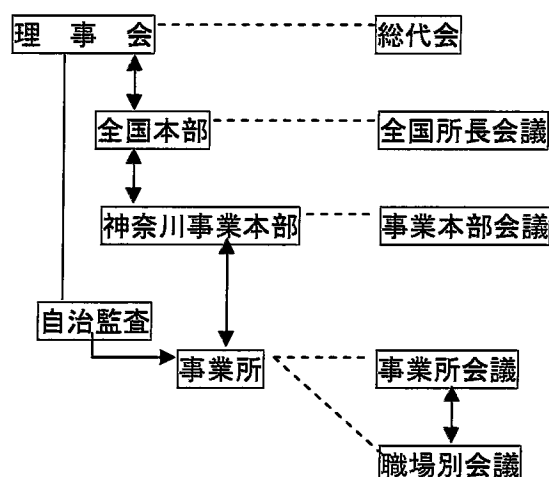
1. 組織・人員体制

【職員の配置と役割】

- ・館長：1名 施設全体の統括管理責任者、横浜市・保土ヶ谷区、地域の関連機関との定期的な連絡及び協議を行います。
- ・常勤者：1名 館長のサポート・館長不在時の代行
- ・非常勤者：3名 利用者申請、許可などの受付、事務作業や各種講座などの企画運営、館内の整理・整頓

【日常配置人員】 9：00～17：00 2名体制 17：00～21：00 1名体制

【組織体制】



- 理事会は、理念の徹底と法令遵守を位置づけた事業経営方針を決定し、全国所長会議、事業本部長会議等での徹底を図ります。自治監査制度を設け、評価、改善指示の機能を強化しています。
- 地方事業本部では、統括責任者を本部長とし、各事業所のコンプライアンス状況の把握と実行体制の構築、整備、実効性の確保を図ります。
- 各事業所は、所長を責任者とし、事業所各部門へのコンプライアンスの重視の事業所態勢の確立を図ります。事業所は、全体会議、職場別会議を開催し、学習、話し合いを通じ、仕事への反映を図ります。
- 研修会は、適時開催します。

2. ボランティアとの協力関係を築いていきます

地域から参加するボランティアがコミュニティハウスを運営する上で貴重な存在になっています。

権太坂コミハマつりでは、毎年境木中学校の20名近い生徒がボランティアとして参加しています。また、施設を利用するだけでなく、サークル活動から自主事業の講師をやって頂いたり、図書整理や広報誌「たすき」の発行の手伝い等で、多くのボランティアが参加しています。

「自分にできることがあればお手伝いします」「ボランティアは募集していませんか」との問い合わせもあり、単に施設を利用するだけでなく、自分の力を地域に活かしたいという思いを持っている方が多くいます。今後は、ホームページや広報誌「たすき」、掲示板等でボランティアを広く呼び掛け地域の方々の参加の場をたくさん創りだし、市民と協同で運営するコミュニティハウスにしていきます。

【今後募集していくボランティア】

権太坂コミハマつりボランティア、子育てサロンボランティア、ごんた茶屋ボランティア、「たすき」市民記者ボランティア、図書ボランティア、傾聴ボランティア等

(3) 組織体制

イ 個人情報保護等の体制と研修計画

1. 個人情報保護の取り組み

- ① 個人情報の取り扱いについては、横浜市個人情報の保護に関する条例その他個人情報の保護に関する条例の規定に従い、「個人情報取扱特記事項」を遵守し、適正かつ厳格に取り扱います。
- ② 法人としての「個人情報保護規定」を策定しております。(別紙「諸規定」添付)
- ③ 全職員に対して個人情報保護の重要性を伝え、個人情報の取り扱いを徹底します。
- ④ 利用者や登録団体からの個人情報は必要最小限とし、二次利用は一切いたしません。収集、利用、提供及び預託を行う場合には、業務実態に応じた個人情報の適切な管理に努めます。
- ⑤ 横浜市及び関係団体が行う個人情報の保護等に関する研修会には、館長が出席できるように勤務体制を整えます。

※個人情報への不正アクセス、個人情報の紛失、破壊、改ざん、漏洩などの予防並びに是正に関する適切な措置を講じます。

2. 研修計画

★「利用者＝主体者」、「利用者の視点に立った運営」を基礎とした研修を行います。

- ① 毎月1回の会議を基本として下記の内容を行います。また事故や問題等が発生した際には、そのことを職員間で共有し、次の事故が発生しないように対策をたてるための会議・研修を適宜行っていきます。

業務における研修：記録し、分析し、共有することを基本とします。日々の業務の中で気づきを重視するために日誌や苦情対応等の事例検討を中心にして、全員が同じ水準で業務に精通します。

マナー・接遇における研修：利用者と直接接する際に不快な思いを持たれないように、ビジネスマナーの講師に依頼して研修を行います。(年1回)

個人情報保護に関する研修：横浜市個人情報保護に関する条例を基礎としながら、法人本部の担当者が個人情報に関する内容や罰則等の研修を行います。(年2回)

救急処置における研修：利用者が負傷および急病の際の対応を学びます。AEDを含め近隣の消防署に依頼をして救急救命講習を行います。(年1回) ※避難訓練(年2回)とは別です。

人権における研修：利用者の人権を尊重する為に、館長が人権研修に参加し職員に伝えます。

3. 情報公開の取り組み

- ① コミュニティハウスの年間活動方針及び年間のまとめを館内に掲示し利用者に知らせます。
平成22年度から実施していますが、まとめを見た利用者からは「コミュニティハウスでこんな自主事業をしているのは知らなかった」、「今年はこの自主事業はいつやるの、参加したい」、「館の内容が良く分かる」等の意見を戴き好評を得ています。引き続き毎事業年度ごとに実施していきます。
- ② 一言カード、利用者アンケート、第三者評価など、コミュニティハウスの運営に関する内容については、適時館内に掲示するとともに広報誌やホームページで公開していきます。
- ③ 横浜市情報公開条例の規定および、当法人が定めた別紙「情報公開規定」にもとづき、公開の申出があった場合(書面にて申請)、閲覧を可能とします。

(3) 組織体制

ウ 緊急時の体制と対応計画

1 防犯、防災の対応について

- ① 作成してある防犯・防災マニュアル、事故対応マニュアルを、職員が緊急時に対応できるように徹底します。
- ② すでに実施している安全チェックリストを使用し、破損・劣化・不備欠陥の点検、修繕をします。
- ③ ヒヤリハットを引き続き継続し、常に事故防止の意識を高め事故を未然に防止するよう努めます。
- ④ 来館者には必ず声をかけ、確認すると共に、記帳表(入館者統計表)を用意し、来館者の把握をします。夜間や使用してない部屋の入口の施錠を徹底します。
- ⑤ 入口・避難口等を利用者にも周知させるとともに、不審者の出入りに注意します。また、定期的に職員が館内を巡回し、不審者・不審物の確認をします。
また、権太坂コミュニティハウスは避難口が1ヶ所しかありません。災害等、万が一避難口が使えない場合も想定して、地域活動室の窓にステップ(階段)設け、2ヶ所目の避難口としています。
- ⑥ 万一、不審者が侵入した際は、職員がすぐに注意すると共に、必要に応じて110番通報します。また、警察、区役所、消防署、保健所、救急病院には安全のための協力を事前に依頼します。すぐに連絡できるように所定の場所に連絡先を掲示しておきます。
- ⑦ 夜間及び休館日には機械警備を行い防犯体制を整えています。休館日や夜間で、万一事故が発生した際でも、町内に在住している職員がすぐに駆けつける体制を整えています。

2 その他の緊急時の対応について

- ① AEDを設置します。AEDはコミュニティハウスだけでなく、近隣の商業施設利用者や居住者も使用できるよう配慮します。
- ② 日常的に救急箱の点検をし、必要な医薬品を揃えておきます。当然ながら施設賠償保険に加入します。
- ③ 権太坂スクエア内にあるクリニック(内科および耳鼻咽喉科)と連携し、急患等の場合には、連絡し対応を聞き、必要に応じて受診させます。症状により、横浜市救急医療情報センターに連絡し、適切な病院の情報を聞き、救急車を手配します。また、速やかに関係者や区等の関係機関に連絡をし経過を説明します。
- ④ 地域の安全に気を配り、危険な場所や不審者の情報を近隣の施設と連絡を取り合い、情報を収集し、職員全員で共有します。
- ⑤ 職員・コミュニティハウス委員・自治体の緊急連絡網を作成し、緊急時にすぐ連絡を取れる体制をつくっています。
- ⑥ 地震・火災に関しては、消防署に提出している消防計画に則り行動します。
- ⑦ 職員に対する防災教育を定期的に行います。全体の防災訓練を年2回実施します。また、蘇生法やAEDの講習などを近くの消防署に依頼して、事故対応訓練を全職員に実施します。
- ⑧ 近隣の災害等に関しても、公の施設の責任として緊急避難場所への誘導や、必要に応じて災害応援をしていきます。

★事故及び災害発生時には、法人の現地事業本部(神奈川事業本部:横浜市中区)がバックアップ体制を取り、適切に対応できるように指導・援助していきます。

(4) 施設の運営計画**ア 設置理念を実現する運営内容****イ 利用促進策****ア 設置理念を実現する運営内容**

地域住民の自主的な活動をきっかけに、地域コミュニティの醸成、地域連帯の意識形成を図ることが、コミュニティハウスの役割だと考えています。この間運営を通じて、住民同士の関係が希薄になりつつあるのを感じています。特にコミュニティハウスの上にある高齢者有料賃貸住宅や若い世代の流入などにより昔からある地域活動を知らずに、地域で孤立・孤独化していく住民が多くなりつつあるのを感じます。

コミュニティハウスを、地域を盛り上げるためのサポート施設、市民が生活していく中で元気になるために集う施設として運営していきます。

コミュニティハウスを拠点に、地域連帯を強め新しい「ふるさと」となるような地域を、自治会や自治体をはじめ関係各団体と連携して創っていきたくと考えています。

地域の環境や市民のニーズを広く受け止め、以下の視点を大切にしております。

- ① コミュニティハウス委員会をはじめ地域の方々の意見を受け止めて、共に運営していきます！
- ② コミュニティハウスの活動から様々な自主グループを創りだし、地域の人と人をつなぐネットワーク作りを推進します！
- ③ ボランティアや地域の担い手を養成し、市民の地域での主体的活動を支援します！

イ 利用促進策**1. ホームページの作成－紙媒体に限らない情報の発信－**

パソコンが普及してインターネットを見る方も増えています。近隣の住民だけでなく、多くの市民に権太坂コミュニティハウスのことを知って頂き、参加して頂くために、横浜国大の学生と協力してホームページを作成しました。これを更に地域のボランティアの参加で充実していきます。

2. 看板の設置－権太坂コミュニティハウスの場所をより分かりやすく－

施設の場所が分かりづらいのが欠点の一つでもあります。

権太坂スクエアの入り口であるスロープに看板の設置、サミットと協力してサミット内の掲示板にコミュニティハウスの案内等の掲示をして、コミュニティハウスの場所をより分かりやすくします。

3. 地域への宣伝活動の強化－複数の媒体で、もっと多くの市民に情報を届けます－

毎月発行している広報誌「たすき」を連合自治会内の自治会等に1,300部配布していますが、コミュニティハウスをまだ知らない方が多いです。そこで、「たすき」だけでなく、毎月の自主事業の内容を記したチラシを作成して、小・中学校や保育園、サミット等の近隣施設にも配布して宣伝を強化します。また民生委員と協力して、養成したボランティアと一緒に孤立している高齢者等に直接届けます。

4. 自主事業の充実－参加したくなる事業の企画・実施－

4年間の経験を踏まえ、また今回地域の課題でもある「居場所づくり」「多世代交流」を実現する自主事業を多様に企画、実施していきます。自主事業の企画の立案にあたってはコミュニティハウス委員会や地域の団体とも相談しながら進めていきます。

※自主事業の内容については、後段(5)自主事業及び事業計画様式4に詳しく記載しております。

(4) 施設の運営計画**ウ 利用者ニーズの把握と運営への反映****エ 利用者サービス向上の取組****ウ 利用者ニーズの把握と運営への反映の考え方****1. 活動に併せた利用者懇談会を開催します**

年1回利用者懇談会を開催し、直接利用者の意見を聞いて参りましたが、活動の内容やサークルの分野ごとの課題も見えてきました。引き続き年1回利用者会議を中心としながら、登録サークルの分野(子育て・民謡・踊り等)ごとの会議を開催(年1回以上)します。利用者として年1回の会議で一括りにするのではなく、活動に併せて少人数での活発な意見交換を行い、より良い施設運営に繋げていきます。

2. コミュニティハウス委員会を重視します

引き続きコミュニティハウス委員会を地域の代表からなる貴重な意見交換・アドバイスを頂ける場として重視します。

3. アンケートと一言カードを活用します

自主事業参加者や利用者向けのアンケートを随時実施し、自主事業や施設運営、職員の対応や今後の希望などのニーズを把握してすすめます。またコミュニティハウスに関する事なら、どんなことでも記入できる用紙を館内に設置します。回収したアンケートや寄せられた要望・意見は職員全体で共有し、即座に対応していきます。また結果等については公開していきます。

4. 要望や苦情等よせられた意見を運営に反映させます

利用者の苦情や要望は、サービスの質の改善や利用者の安全配慮にあたっての「有効な情報提供」と位置づけ、施設の管理運営のサービス改善に役立てます。併せてご意見ダイヤルによせられた意見や苦情も区と連絡を密にして把握していきます。寄せられた意見には、掲示板等で回答も公開していきます。

エ 利用者サービス向上の取り組み**1. 利用時間帯を変更します**

登録団体が265団体になり、部屋利用の抽選も増えています。希望する日に部屋を使用できない団体もあります。また使用するサークルを見ていると概ね2~3時間の利用が多いのが現状です。

そこで、現在の午前・午後・夜間という**4時間毎3回**ではなく、9:00~12:00、12:00~15:00、15:00~18:00、18:00~21:00と**3時間毎4回**に分けることで、更に多くの方が部屋利用できるようにしていきます。すでにコミュニティハウス委員会、利用者懇談会等での提案しており、検討を始めています。

2. 蔵書を増やし、本の貸出しの方法を変更します

昨年、新刊の貸出し方法を変更し、好評を得ています。その結果、本を借りる利用者が多くなり、貸し出し時に待たせることがあります。これは人力で貸し出しの全てを管理しているのが原因と考えます。これから横浜市と相談して、パソコンの導入等を行いシステム化していくことで、時間の短縮を図ります。

併せてアンケートや利用者の意見を聞きながら蔵書をもっと増やしていきます。その為の予算も多く見積もります。この間、帰宅途中に本を借りていく会社員が増えました。会社員や団塊の世代を意識した本をそろえ、貸し出しの際にコミュニティハウスの活動を伝え、参加して頂くことを促していきます。

また、利用者がすぐに分かるよう閲覧リストを改善していきます。

(5) 自主事業計画

1. 自主事業計画に対する基本的な考え方

4年間の運営を通じて、高齢者の居場所づくり（ごんた茶屋）、子どもと大人の交流（あそびの広場、ジャンボかるた等）、人と人との交流（コミハマ祭り）等を実施し、地域におけるネットワーク作りに取り組んできました。特に保土ヶ谷区のコミュニティハウスでは初めて地域の市民と一緒に開催したコミハマ祭りは、権太坂コミュニティハウスの存在を知らせると共に、職員が「場」を提供するのではなく、利用者も地域の方も一緒に考え、運営できる「まつり」となり、市民が施設の「主体者」であることをアピールすることが出来ました。第2クールを運営するに当たり、健康で心豊かに過ごしたい、趣味教養を高めたいという願いを実現するサークルづくりにつながる自主事業を、また今までのネットワークを軸に、地域で孤立・孤独化している様々な世代の方を、コミュニティハウスに呼ぶことを目的とした自主事業を企画します。

2. 自主事業の内容 ※自主事業の詳しい内容は、事業計画様式4に詳しく記載しております。

(1) 地域の居場所づくり・交流に関する企画

コミュニティハウスを地域の新しい「居場所」、「情報の発信基地」としていくための自主事業を行います。出会い・交流を大切にしていきます。

①高齢者の居場所づくり

現在月2回の「ごんた茶屋」を、これまで来れなかった新しい層の高齢者、特に男性が来やすくなる内容を地域ケアプラザと連携して実施し、毎週開催に拡大します。イベント的な事業だけでなく、自由な時間を提供し気軽に立ち寄れる「居場所」づくりを実現します。

②子育てサロン

毎週火・木の午前中に、学習室を開放して未就園児を連れて来て遊べる場とします。保護者を対象にした育児講座（託児ボランティアの配置も検討）も実施します。

③コミハマ祭り・季節ごとのイベント

引き続きコミュニティハウス委員会や地域のボランティアと一緒に開催する「コミハマ祭り」を継続しつつ、より多くの方が参加できる季節ごとのイベントを開催していきます。



(2) 成人・高齢者を対象にした企画

①教養趣味の講座

市民のエコへの意識が急速に高まっています。エコライフや手芸についてなど、暮らしにうらおいを与え、趣味と教養を高める講座を実施します。

②健康講座

地域福祉の向上を目的とした「健康講座」を実施していきます。自治会の保健委員や地域ケアプラザと連携して「乳がん予防講座」等を開催していきます。



(3) 子どもを対象にした企画

同世代の交流を基本にし、楽しい思い出になり子ども同士がコミュニティハウス以外でも一緒に遊べるようになるコミハオリンピック等を企画します。

(4) まちづくりに関する企画

若い世代や団塊の世代の中には、「自分の力を地域に活かしたい、貢献したい」と考えている人がたくさんいます。地域の人的資源を掘り起こし、地域サポーターを養成し、その後の活動に繋げていきます。

(6) 施設の維持管理計画**1. 施設維持管理の基本方針**

利用者や市民に施設を安全・安心に利用して頂くためには、日頃から職員が施設全般に気を配り、設備の不具合等を発見、記録し、施設を適切に維持保全していくことが大切です。

指定期間開始からこれまでの管理実績に基づく維持管理を継続しつつ、改善のために進化し続け、最適なリスク管理を実現します。

- ① 関係法令を遵守し、法令に基づく点検を必ず実施します。
- ② 施設を安全かつ衛生的に保ちます。
- ③ 施設の機能及び性能を保ちます。
- ④ 合理的かつ効果的な維持保全の実施に努めます。
- ⑤ 建物や設備機器等について点検を行い、劣化・損傷等の早期発見に努めます。
- ⑥ 環境負荷を抑制し、環境汚染等の発生防止及び省エネルギーに努めます。

★横浜市の定める「維持保全の手引」の内容を職員全員が良く理解し、快適な環境を利用者に提供していきます。

2. 維持管理計画

- ① 年間管理計画に基づき作業を遂行し、該当作業に対し事前準備から作業後の検証まで徹底した作業管理を実施します。外部業者に再委託する場合は、作業終了後結果を報告書にて提出させます。
- ② また、作業報告書の提出の際には、館長は業者から聞き取りを行い、常に館の状態を把握します。
- ③ 施設の安全確保、危険防止の観点から、職員は日常的に施設等に破損・劣化がないか点検し、記録し、早期発見に努めます。不備欠陥があった場合には、速やかに修繕します。初期修繕、調整等により、修繕費の削減、施設利用の安全性を高めていきます。
- ④ 備品台帳を整理し、無駄を省き経費の削減に努めます。
- ⑤ 利用者から保守管理についての指摘がある際には、窓口で第1次対応し、すぐに改善に努めると同時に、その旨を掲示等で利用者に報告します。

★横浜市の「施設管理者点検マニュアル」の内容を把握し、権太坂コミュニティハウスにあった点検マニュアルを再度作成し、実施していきます。

3. 美観および衛生環境の維持向上について

- ① 美観の維持に関しては、清掃作業を徹底することが第1です。清潔を保つために、職員が気が付けば清掃を行い、絶えず美観の維持に努めます。
- ② 施設内の手摺、器具、設備については、日常消毒に努めます。
- ③ トイレをきれいに使って頂くよう利用者にも呼びかけて徹底します。
- ④ 飲食は部屋を指定し、空き缶やペットボトルなどごみの管理が徹底できるように、利用者にポスター等で協力を促します。

★横浜市の「ヨコハマ3R夢プラン」を基礎に、リデュース（発生抑制）の強化（利用者のごみの持ち帰り、クールビス・ウォームビス、エアコンの温度調整等）に取り組みます。

(7) 収支計画 (収入計画)

ア 収入計画の考え方について

1. 収入計画の考え方について

指定管理者制度は「多様化する市民ニーズにより効果的、効率的に対応するため、公の施設の管理に民間のノウハウを活用しながら、市民サービスの向上と経費の節減を図ること」を目的に導入されました。その点からも、収入面では、既存利用者の利用維持にとどまらず、ニーズに応え、満足のできるサービスの提供で新たな施設利用者を増やし、収入の増額を図ることが求められていると考えます。

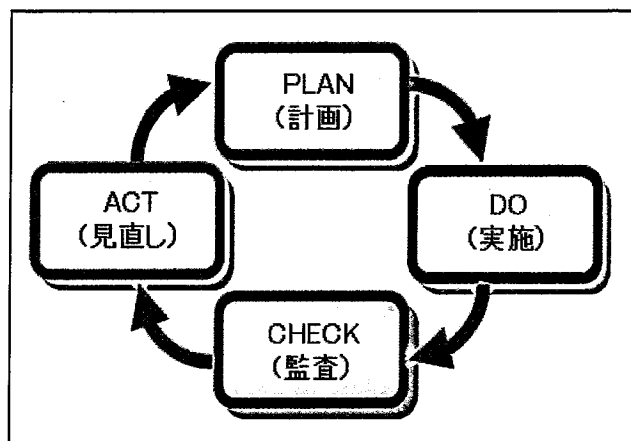
しかしながら、コミュニティハウスは施設の性格上、直接的に部屋の使用料等の利用料金を徴収することができないので、指定管理料が基本的な収入になります。

自主事業や物販販売を企画していくことで収入増額につなげると共に、経費を削減していくことで、指定管理料内での健全な経営を行います。

① 経営をみんなの問題として

- ・館を運営する職員が月一回の会議時に「経営」についても話し情報を共有し、経営効率化に向けて力を尽くします。
- ・利用者主体の運営というコンセプトを経営についても基本に据えます。コミュニティハウス委員会にも経営を公開し、理解を広げ協力を築ける関係をつくります。

② 運営管理にあたりPDCAサイクルを徹底し管理の質をあげていきます。



2. 増収策について

- ・自主事業については、公共性のある自主事業（サポーター養成講座等）は参加費無料としますが、手芸等受益者の益になる自主事業については受益者負担を原則とし、直接経費分（講師料、材料費等）のほかに管理費分も含めた参加者負担の金額を設定し、収入増を図ります。当然ながら、利用者の参加しやすい金額の範囲での設定とします。
- ・その他の収入分として、印刷サービスがありますが、コピー機、輪転機が事務所内にあり、利用者からすればわかりづらく、中々周知できなかった反省から、輪転機をロビーに設置し、掲示板等に印刷できることを表示し、利用者、学習室を使用する学生等が気軽に利用できるようにしていきます。

★直接の収入にはなりません、物品販売については、地元農家生産者と協力しての青空市の開催、“障がい者への理解・支援”の視点から、ハートメイド商品や作業所の製作物の展示紹介、特に保土ヶ谷養護学校のバザー（2月）に併せて作品の展示（1月）を行い紹介していきます。地域福祉の向上に貢献していきます。実施にあたっては区担当課との協議の上、進めるものとします。

(7) 収支計画(支出計画)

イ 支出計画の考え方について

1. 基本的な考え方

指定管理者制度は経済的効率性の面から、「経費節減」が求められていると考えます。

支出面では、人件費、事務費、事業費、水光熱費、修繕費、消耗品費用、保険料、一般管理費のほかに警備業務、建物設備の保守点検費用など、外部委託費の管理が主たる点になりますが、利用者の満足度を維持できる品質を確保した上での削減が大前提になります。

2. 人件費について

人件費については、効率的且つ主体的な働き方を大切にし、事業運営のための必要最低限の人員体制で臨みます。常勤者と非常勤者によるローテーションで、サービスの質を落とさない働き方に徹し、人件費のスリム化を図ります。

併せて地域ボランティアが多様に活躍することで、人件費を最小限に抑え、最大のコストパフォーマンスを実現します。

3. 経費について

環境に配慮していくために「ヨコハマ3R夢」に館内に掲示をするなど職員だけでなく、利用者にも伝え積極的に啓蒙・推進していきます。職員には、使用する商品や備品は、詰め替えや、再利用ができるものを使い、資源の再利用を心がけ、ゴミの分別、リサイクルを徹底します。

蔵書を増やし利用者サービスの向上につなげていくためにも図書購入を増やします。

利用者から要望の多い、プロジェクター、子育てサロンを充実させる為の畳やおもちゃ、様々な記録をしていくためのビデオカメラ等の購入をしていきますので、備品購入費を増やしています。

これからボランティアの参加を多く呼びかけていきますので、ボランティア保険にも常時加入し、万一の事故の際にも対応できるようにします。

壁紙が部分的にはがれている箇所の修繕、張り替えのため、修繕費を多めに見積もっています。

その他経費について、消灯の徹底、水使用の抑制による水光熱費の節約、日常のメンテナンスの徹底、物品の寄付の呼びかけなどを通して、考えられる限りの自己努力を進めていきます。

4. 委託費について

外部委託費については、警備費にAEDリース料が追加されるので、その分経費として上がりますが、その他は現在適正と考えていますので、現状維持でいきます。

ただし、毎事業年度末には、委託業者と業務の振り返りを行い業務の見直しと改善を行なっていきます。

5. 自主事業費について

自主事業については、公共性のある自主事業(サポーター養成講座等)は参加費無料としますが、手芸等受益者の益になる自主事業については受益者負担の原則から、直接経費分(講師料、材料費等)のほか管理費分も含めた参加者負担の金額を設定しています。

単独団体名・共同事業体名	特定非営利活動法人ワーカーズコープ
施設名	権太坂コミュニティハウス

平成24年度収支予算書(兼指定管理料提案書)

I. 指定管理料

(単位:円)

提案額(a) (消費税及び地方消費税を含む)	14,032,000
※区指定上限額(b)	14,334,000
差引(a)-(b)	▲ 302,000
削減率(a)/(b)	97.9%

指定管理料=小計【イ】を記入
※区指定上限額(b)の範囲内で提案してください。

II. 平成 24 年度収支予算書(総括表)

1 収入の部

項目	合計金額 (単位:千円)	備考
自主事業収入 [A]	543	
雑入 [B]	120	
小計【ア】([A]~[B])	663	施設運営収入の計
指定管理料 [C]	14,032	【ウ】-【ア】
小計【イ】([C])	14,032	指定管理料の計
収入合計([ア]+【イ])	14,695	

2 支出の部

項目	合計金額 (単位:千円)	備考
人件費 [a]	9,481	
事務費 [b]	1,451	
自主事業費 [c]	968	
管理費A(光熱水費等) [d]	900	
管理費B(保守管理費等) [e]	1,485	
公租公課 [f]	50	
事務経費 [g]	360	
支出合計【ウ】([a]~[g])	14,695	

金額は、消費税及び地方消費税込みの額を記載してください。

単独団体名・共同事業体名	特定非営利活動法人ワーカーズコープ
施設名	権太坂コミュニティハウス

平成24年度収支予算書

1 収入の部内訳(指定管理料除く)

(単位:千円)

	項目	内容等	金額	
自主事業収入	自主事業費	※事業計画様式3を参照してください	ア 543	
			イ	
			ウ	
			エ	
			オ	
	小計		[A] 543	ア~オ
雑入	印刷代	月10,000円×12ヶ月	カ 120	
			キ	
			ク	
			ケ	
			コ	
			サ	
	小計		[B] 120	カ~サ
小計 【ア】	施設運営収入計	663	[A]~[B]	

金額は、消費税及び地方消費税込みの額を記載してください。

単独団体名・共同事業体名	特定非営利活動法人ワーカーズコープ
施設名	権太坂コミュニティハウス

平成24年度収支予算書

2 支出の部内訳

(単位:千円)

	項目	内容等	金額	
人件費	常勤職員	給与・賞与・法定福利・福利厚生・通勤費等	ア	6,763
	時給スタッフ	給与・賞与・法定福利・福利厚生・通勤費等	イ	2,668
	健康診断		ウ	50
	小計		[a]	9,481
事務費			[b]	1,451
自主事業費			[c]	968
管理費A	電気料金		エ	800
	ガス料金		オ	0
	上下水道料金		カ	100
	小計		[d]	900
管理費B	修繕費		キ	500
	清掃		ク	315
	消防設備		ケ	0
	機械警備	AEDリース料含	コ	303
	空調設備		サ	126
	エレベーター		シ	0
	自動ドア		ス	55
	電気保守管理点検		セ	0
	非常用放送設備		ソ	0
	害虫駆除		タ	60
	植栽管理		チ	0
	設備総合巡視点検		ツ	126
	その他		テ	
			ト	
			ナ	
		ニ		
小計		[e]	1,485	キ～ニ
公租公課			[f]	50
事務経費	労務、経理、契約、職員研修など		[g]	360
小計【ウ】	施設管理運営経費計		14,695	[a]～[g]

※金額は、消費税及び地方消費税込みの額を記載してください。

(各内訳には課税取引分の消費税及び地方消費税額を含んだ金額を記載、公租公課欄には仕入税額控除後の見込額を計上)

670

平成24年度権太坂コミュニティハウスの管理に関する業務の収支予算書

(単位:千円)

		内 訳	金 額
収入合計(A)			14,695
項目	指定管理料		14,032
	自主事業収入		543
	雑収入		120
支出合計(B)			14,695
項 目	人件費	館長、常勤職員、非常勤職員、給与及び法定福利費等	9,481
	事務費	消耗品、事務用品費、会議費、保険代、その他	1,451
	事業費	自主事業	968
	管理費	水道光熱費、修繕費、清掃、その他	2,385
	公租公課	消費税など	50
	事務経費	労務、経理、契約、職員研修など	360
収支(A)-(B)			0

権太坂コミュニティハウス自主事業計画書(平成24年度)

団体名 特定非営利活動法人ワーカーズコー

事業名	①募集対象	自主事業予算額					
	②募集人数	総経費	収入		支出		
	③一人当たり参加費		指定管理料 から充当	参加費	講師謝金	材料費	その他
コミハまつり/1回	①一般	100,000円	100,000円	0円	30,000円	70,000円	0円
	②						
	③無料						
ごんた茶屋/48回 (高齢者サロン)	①60歳以上	36,000円	36,000円	0円	0円	20,000円	16,000円
	②30名						
	③無料						
子育てサロン/毎週火・木	①未就園児と保護者	60,000円	60,000円	0円	0円	60,000円	0円
	②20人						
	③無料						
クリスマスコンサート/1回	①一般	10,000円	10,000円	0円	5,000円	5,000円	0円
	②50名						
	③無料						
健康講座/2回	①成人	10,000円	10,000円	0円	10,000円	0円	0円
	②30名						
	③無料						
ECOライフ講座/5回	①一般	24,000円	1,500円	22,500円	15,000円	9,000円	0円
	②15名						
	③300円						
ボランティア入門講座/1回	①一般	20,000円	20,000円	0円	15,000円	5,000円	0円
	②15名						
	③無料						
子育てサポーター養成講座/1回	①一般	20,000円	20,000円	0円	12,000円	8,000円	0円
	②15名						
	③無料						
市民展覧会/12回	①一般	0円	0円	0円	0円	0円	0円
	②						
	③無料						
健康体操(セラバンド)/24回	①60歳以上	96,000円	0円	96,000円	72,000円	24,000円	0円
	②20人						
	③200円						
3B体操/12回	①60歳以上	72,000円	0円	72,000円	66,000円	6,000円	0円
	②20名						
	③300円						
プチホビークラブ/24回 (紙バンド手芸)	①成人	120,000円	48,000円	72,000円	48,000円	72,000円	0円
	②10名						
	③300円						
浴衣着付け教室/1回	①成人	6,500円	2,000円	4,500円	5,000円	1,500円	0円
	②15名						
	③300円						
歌声サロン/4回	①成人	30,000円	10,000円	20,000円	20,000円	10,000円	0円
	②50名						
	③100円						
ヨガ教室/12回	①20代~70代	96,000円	0円	96,000円	96,000円	0円	0円
	②12名						
	③2000円(6回コース)						
親子3B体操/12回	①未就園児と保護者	96,000円	0円	96,000円	60,000円	36,000円	0円
	②20組						
	③400円						
あそびの広場/4回	①多世代	40,000円	40,000円	0円	20,000円	20,000円	0円
	②20名						
	③無料						
読み聞かせ会/4回	①未就学児と保護者	20,000円	20,000円	0円	0円	20,000円	0円
	②20組						
	③無料						
コミハオリンピック/1回	①小学生	20,000円	10,000円	10,000円	0円	15,000円	5,000円
	②50名						
	③200円						
レクリエーション吹き矢/12回	①成人	72,000円	18,000円	54,000円	60,000円	12,000円	0円
	②15名						
	③300円						
お楽しみ人形劇/2回	①3歳以上と保護者	20,000円	20,000円	0円	20,000円	0円	0円
	②80人						
	③無料						
合計		968,500円	425,500円	543,000円	554,000円	393,500円	21,000円

事業ごとの事業内容を様式4に記載してください。

自主事業別計画書

事業名	目的・内容等	実施時期・回数
コミハ まつり	日頃コミュニティハウスで活動しているサークルの発表の場（おどりや歌の発表、作品の展示等）として、また、そのことで地域の方々が交流し、多くの方にコミュニティハウスを知ってもらうことを目的に開催します。 日頃コミュニティハウスを利用しているボランティアや近隣の小中学校のPTA・生徒のボランティアに応援を頂いて、多世代が関わって「まつり」を盛りあげます。	1回/年 10月開催

事業名	目的・内容	実施時期・回数
ごんた茶屋 (高齢者サロン)	現在、月2回（第2・4土曜日午後）今井地域ケアプラザと岩崎地域ケアプラザとの連携・協力のもと「ごんた茶屋」を開催しています。これまでは、五感を使った脳トレやストレッチ体操・演奏をして歌を歌うなどを行なってきましたが、月2回では少ないという意見と、“ふらっと来てくつろげる場所”が欲しいと意見を頂いて、囲碁・将棋コーナー・健康相談・小物作り・ストレッチ体操など、高齢者同士がゆっくり過ごせる空間をケアプラザと協力して作っていきます。高齢者の居場所として、高齢者同士が運営できるようにしていくことで、サークルづくりを目指します。	週1回

事業名	目的・内容	実施時期・回数
子育てサロン	未就園児を持つ母親から「近くに子どもと遊べる場所が欲しい」「ママ友が欲しい」「相談できる人がいたら嬉しい」等の意見を頂きました。現在毎週（水）保土ヶ谷区の子ども支援課が子育て支援に実施していますが、もっとやって欲しいとの意見も頂いております。 そこで、コミュニティハウスの学習室を活用して、毎週火・木の午前中に子育てサロンを開催していきます。主任児童委員・民生委員や子育てボランティアと連携して、また季節ごとのイベントには“あかいとり保育園”からアドバイスを頂きながら開催します。	毎週火・木 午前中

	目的・内容	実施時期・回数
クリスマス コンサート	サークル活動方や地域で活動している方の楽器演奏会音楽を聴くことにより心が癒されますので、地域活性を図りたい。	1回/年 12月開催

自主事業別計画書

事業名	目的・内容等	実施時期・回数
健康講座	地域貢献の為に、高齢者の健康管理に関すること、乳がんの予防について、メタボについて、子育てに関することなど行います。簡単な救急救命方法（人工呼吸・心臓マッサージ・AEDの使い方、三角巾の使い方等） 子どもの病気に関すること、高齢者の方も健康に関してはとても気になる所だと思います。 内容については地域ケアプラザ、地域の保険委員と相談して、連携して講座を開催し、地域の保健福祉の向上につながるものを企画していきます。	2回/年 (9月・3月)

事業名	目的・内容	実施時期・回数
ECOライフ講座	ECOライフは今や市民に求められる最大の課題です。余り毛糸で作る「エコたわし」、廃油を使った「石鹸作り」、「堆肥づくり」、「風呂敷の活用術」などリサイクルを意識したりハンドメイドや省エネ・節電・ゴミの分別などの知識を学び市民一人一人が「ヨコハマ3R夢」推進に取り組みます。	5回/年 (5・6・7・8・9月)

事業名	目的・内容	実施時期・回数
ボランティア入門講座	ボランティアというと何かまじめで堅苦しいというイメージがあります。そのイメージが変わるようなボランティア入門講座を開催します。各地で実際に活躍している方を数多く招き、ボランティアの心を知れる講座にします。 この講座の修了生をコミュニティハウスのボランティアとして登録し、はじめはコミュニティハウスの運営に関わって頂きますが、ゆくゆくは自治会と連携した地域のサポーターにしていきたいと考えています。	1回/年 (7月開催4回コース)

	目的・内容	実施時期・回数
子育てサポーター養成講座	核家族化が進む中、相談相手もなく子育てに追われ疲弊していく親たちの虐待などが社会問題となっています。かつて「親はなくとも子は育つ」と言われたように地域で子どもたちを育てていくという考えに基づき、孤立しない子育てをサポートしていくためにボランティアを養成します。 外部講師による「子育て家庭の現状把握」、「子どもと遊ぶ方法・技術」、民生委員・児童委員や青少年指導員から地域における子育て支援活動を聞いたり、幼児救急救命講習などを行っていきます。	1回/年 (11月開催4回コース)

自主事業別計画書

事業名	目的・内容等	実施時期・回数
市民展覧会	<p>コミハマつりで登録しているサークルや小学校・中学校の作品を展示していますが、期間が短くゆっくり鑑賞できないといった意見が聞かれます。</p> <p>そこで、毎月出展形式で1週間程度ロビーに展示します。サークルの紹介や近隣の学校の作品を展示することで、利用者に目に触れサークルへの参加のきっかけになったり、保護者の方が見学に訪れ、コミュニティハウスを知り、利用するきっかけに繋がればと考えています。</p>	月1回/12回

事業名	目的・内容	実施時期・回数
セラバンド 体操教室	<p>60歳以上の方が対象で、セラバンドを使い簡単な運動を行います。介護予防にも効果的な運動です。講師が体操の合間に介護予防の知識の学習をして習得します。</p> <p>参加者は女性が多く、男性も希望しても中々入りづらいことから月2回の内、1回を男性のみの健康体操にし、男性の参加者を増やしていきます。</p>	月2回/24回

事業名	目的・内容	実施時期・回数
3B体操	<p>ボール・ベル・ベルターの用具を運動の助けとして使用しながら、音楽に合わせて楽しく行う健康体操です。ここで学んだ仲間同士でサークルを作り自分達だけでもお互いに励ましあいながら活動出来る様に進めていきます。</p>	月1回/12回

	目的・内容	実施時期・回数
プチホビークラブ (手芸教室)	<p>紙バンド(エコフラフト)を使った手芸で、実用的なカゴや壁飾り・置物なども作ります。多世代対象で交流の場所とし隣の人同志で教えあったり、会話もはずみます。約2時間で仕上がるので出来上がりの喜びもあります。</p>	月2回/24回

自主事業別計画書

事業名	目的・内容等	実施時期・回数
浴衣着付け教室	地元の呉服屋さんを講師に迎え、自分で浴衣を着ることに挑戦します。親子で着付けが出来るようになったり、若い人が一人でも着られるように指導します。また帯の色々な結び方も学びます。 夏に間に合うように7月の初旬に行います。	1回/年 7月開催

事業名	目的・内容等	実施時期・回数
歌声サロン	中高年者を対象に懐かしい名曲、唱歌や童謡など、思い出の歌などをキーボード・ギター・アコーディオンの伴奏に合わせて参加者みんなで合唱します。大きな声を出して歌った後はお茶をのみながら交流を深めます。 コミハまつりでコーラスを発表できるようになるのが目標です。	4回/年 (5月・8月・11月・2月)

事業名	目的・内容	実施時期・回数
ヨガ教室	日常生活習慣を見つめ直す機会としてヨガを始めます。ヨガのポーズは、ヨガの要素の一部なのでヨガの知識を得ることで、生活の様々な場面で生かすことが出来ます。この機会に一緒にヨガをしてリフレッシュしましょう。 男女問わず参加できます。	24回/年 月2回3ヶ月 (6回コース)

	目的・内容	実施時期・回数
親子3B体操	幼児期から未就学児の子どもとお母さんが一緒に体験することが出来る。ボール・ベル・ベルダーの用具を使い音楽に合わせてリズムをとりながら親子一緒に体操することでスキンシップを図り親子の絆を深めます。ママさん同士の交流にもなります。	月1回/12回

自主事業別計画書

事業名	目的・内容等	実施時期・回数
あそびの広場	高齢者が子どもたちに囲碁・将棋を教える教室や大会を実施したり、エコクラフトで子どもたちと作品作り、夏休みの折り紙教室、子ども参加のプチホビー（紙バンド手芸）ボッチャ大会、百人一首ジャンボかるたなど季節ごとのイベントして実施していきます。	4回/年 (5月・8月・11月・2月)

事業名	目的・内容	実施時期・回数
読み聞かせ会	6歳までの成長にあったお話しを絵本や紙芝居、人形劇などを使って行います。感受性を高め、色々な関心を持ち考える力をつけるための企画です。子どもだけでなく、親も参加することで、親同士の交流を図り、様々な育児についての心配事などを、解決していける様にします。未就園児の親子には、子育てサロンの案内もし、連携していきます。	4回/年 (4月・7月・10月・1月)

事業名	目的・内容	実施時期・回数
コミハオリンピック/1回	地域の体育指導員や小学校の教諭、保土ヶ谷スポーツセンターの協力を得て、館内でチームごとに室内競技の数々（カーリング・ペタンク・輪投げ・ダーツなど）を競い合います。夏休み最後の思い出作りをします。	1回/年 8月開催

事業名	目的・内容	実施時期・回数
レクリエーション 吹き矢	レクリエーション吹き矢とは、腹式呼吸と胸式呼吸をもちいて矢で的を得る有酸素運動です。メタボ対策（20発吹くだけでウォーキング5キロ分のカロリー消化）美容・ダイエット・老化防止・ストレス解消・気分転換に良い。激しい運動ではないので運動が苦手な方や膝や腰が痛くて運動したくてもなかなか運動出来ない方にもお気軽に参加できます。	月1回/12回