

団体名：NPO法人健康フォーラムけやき21(世田谷区)

活動内容：筋トレの実施・普及と体操リーダーの養成・派遣



設立：2005年6月

代表者名：村上秧子

団体スタッフ：11名、

**せたがや元気体操リーダー：
66名(2016年度)**

貯筋クラブ活動頻度：

**区内25カ所の活動拠点ごと
に異なる(月2~4回)**

**25貯筋クラブ会員：517名
(2016年度)**

住民参加型の地域づくりと健康増進を目指して、主に世田谷区内の中高年者を対象に、筋力トレーニング「貯筋体操」の教室を開催。その後、自主運営グループとして継続活動できるように支援し、「貯筋体操」の拠点は区内25カ所にまで発展。併せて「せたがや元気体操リーダー」(貯筋体操の指導者)の派遣事業ではリーダー養成講座、研修、交流会等も実施しており、2016年度は、貯筋クラブを含めた区内159グループに対して元気体操リーダー66名を3295回派遣した。

東京ホームタウンプロジェクトの支援内容(2016年度): 事業計画立案



(プロボノチームとの
ミーティングの様子)

目的: 若い世代の参加者増加・財政基盤強化
支援メニュー: ホームタウンプロボノ 事業計画立案

10年間の活動を見直しながら、従来アプローチが十分出来ていない60歳代を中心に参加者を増やすことにより活動全体の若返りをはかるとともに、「貯筋体操」の普及に付随して拡大する「せたがや元気体操リーダー」養成派遣事業の収益で、財政基盤の強化にも繋げていくような事業計画を立案。