



















# 2023年度あかしSDGsパートナーズ取組計画書

様式 2

No. 143 タケ子さんの竹体操®

記入日 2023年(令和5年)5月31日

1. 2030年までに達成したいこと	明石の各地にて、竹体操®と(笑)を含めて、竹体操®の指導者育成	2. 目指すゴール										
			<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
												<input type="checkbox"/>

## 3. 重点的な取組

	取組の趣旨・目的	具体的な取組内容	目標値	達成年
(1)	あらゆる年齢の人の健康的な生活を確保し福祉を促進する(上ヶ池公園内)	<ul style="list-style-type: none"> <li>西明石上ヶ池公園内で週2回開催する。</li> <li>腹筋力増強・転倒予防・腰痛予防につなげる。</li> </ul>	上が池公園での竹体操®開催(毎年) 96回	2030年
			当初値(2022年度) 80回	
(2)	あらゆる年齢の人の健康的な生活を確保し福祉を促進する。(ウィズあかしフリースペース)	<ul style="list-style-type: none"> <li>参加者のコミュニケーションを促進し、みんなが笑顔になる。</li> <li>腹筋力の増強・転倒予防・腰痛予防につなげる。</li> </ul>	ウィズあかしフリースペースでの竹体操®開催(毎年) 24回	2030年
			当初値(2022年度) 24回	
(3)	あらゆる年齢の人の健康的な生活を確保し促進する。(個人指導)	<ul style="list-style-type: none"> <li>地域内で、時間帯を決めて行う。</li> <li>腹筋力の増強・転倒予防・腰痛予防につなげる。</li> </ul>	個人指導(毎年) 24回	2030年
			当初値(2022年度) 24回	

4. 企業・団体の概要	明るく、楽しく、無理なくをモットーに竹体操を広めることで健康に貢献する。	<b>問合せ先</b> 団体名：タケ子さんの竹体操® 電話：090-8937-6471 メール：hotokeke.0519@gmail.com 担当者：新宅 タケ子
5. 連携希望	有 健康的な意識が高い人、健康増進に取り組んでいる団体	