

空き店舗を活用して健康交流施設を設置。運動機器と健康教室により健康維持、体力向上を図る。

## (株) そのべまちづくり工房

機関名	株式会社そのべまちづくり工房		
所在地	京都府船井郡園部町上本町南 2-22		
電話番号	0771-63-0347		
地域概要	(1)管内人口 16千人	(2)管内商店街数 2商店街	
事業の対象となる商店街の概要	(1)商店街数 1	(2)会員数 34商店	
	(3)空き店舗率 15.0%	(4)大型店空き店舗数 0	
商店街の類型	1. 超広域型商店街 2. 広域型商店街 3. 地域型商店街 4. 近隣型商店街		

### 【事業名と実施年度】

平成 16 年度 コミュニティ施設活用事業（高齢者等交流施設）

- ・健康交流施設「そのべ健康倶楽部」の設置
- ・運動機器の整備と各種運動教室の開催

総事業費

10,562 千円

### 【事業実施内容】

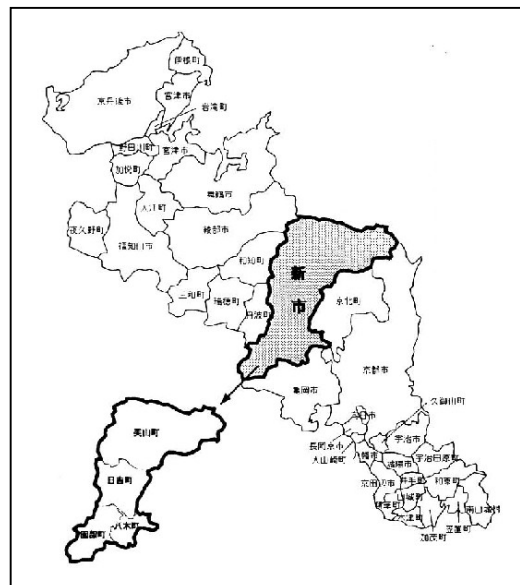
#### 1. 背景

京都府船井郡園部町は、人口 1 万 6 千人、面積 102.8k㎡の町である。京都府のほぼ中央に位置し南は大阪府能瀬町、西は兵庫県篠山市に隣接している。平成 18 年 1 月 1 日より北桑田・船井地域の 4 町（園部町、八木町、日吉町、美山町）が合併し、新たに「南丹市」が誕生する。

園部町は京都駅まで電車で約 40 分のアクセスの良さに加え、大型ショッピングセンターが中心市街地より徒歩 15 分の距離に立地する他、郊外型店舗が周りを取り囲んでいる。

近年園部町の中心市街地においては、空き地、空き店舗が増加し商業競争力の低下が著しい。加えて、町全体の高齢化が進み中心市街地の高齢者率が 28.7%と高く、中心地の空洞化に拍車をかけている。

このような状況のもと、第三セクターの「株式会社そのべまちづくり工房」が、中心市街地の空き店舗を活用して、高齢者を中心とした地域住民が健康増進を図りながら交流できる施設を設置し、商店街の再生事業に取り組むこととなった。



園部町の位置（町のホームページより）

## 2. 事業内容

高齢化が進むなか、多くの人が介護に頼らず健康でいられるように適度な運動を行い、健康維持・体力向上を図ることで町の元気を取り戻すことを目的に交流施設を設置した。

中心商店街である園部町本町の空き店舗を改装し、各種トレーニングマシンなどを装備した「そのべ健康倶楽部」を開設し、自己トレーニングだけでなく、様々な運動プログラムを設けてインストラクターの指導のもと健康増進を図った。また、地元講師を招いてのカルチャー教室等も開催した。

### (1) 「そのべ健康倶楽部」施設概要

施設には、レンタルで調達したトレーニングマシン、健康ボール、チューブなどを装備し、いつでも自由な時間に利用できる。

また、腰痛改善教室、ボールエクササイズ、ヨガといった主に高齢者向けの様々な運動プログラムを企画し開催した。

健康運動指導士2名を含む臨時スタッフ6名が交代で勤務し、施設管理を行う他、個別の運動メニューの作成や、運動プログラムの指導を行った。

その他、交流施設としての役割を担い、地元講師を招いての手芸、扇舞、将棋といったカルチャー教室を定期的実施した。

- ・ 開設期間 平成16年12月7日～平成17年3月31日
- ・ 開設時間 平日：10時～21時、土曜・祝祭日：10時～20時
- ・ 定休日 日曜日、年末、年始

○教室<シルバー会員、マスター会員、ショート会員対象>						
※グループエクササイズは全ての会種の方に参加いただけます。その他の教室については、レギュラー会員はご参加いただけません。 ショート会員は平日17:00～と土曜日のみ利用可。フリー会員は別途500円要						
スケジュール						
	月	火	水	木	金	土
午前	ボールエクササイズ 10:30～11:00	リラックスストレッチ 10:30～11:00	エアロ入門 10:30～11:00	膝痛らくらく教室 10:30～11:00	青竹ピクス 10:30～11:00	第1,3,5週 エアロ入門 第2,4週 エアロ初級 10:30～11:00
午後	膝痛らくらく教室 14:00～14:30	肩こりすっきり教室 15:00～15:30		転倒予防教室 15:00～15:30	エアロ初級 14:00～14:30	
夜間	グループエクササイズ 19:00～サーキットトレーニング 20:00～ボールトレーニング	エアロ初級 20:00～20:30		シェイプエアロ 20:00～20:30	グループエクササイズ 19:00～ボールトレーニング 20:00～サーキットトレーニング	
プログラム内容説明						
教室名(時間)	内 容					
ボールエクササイズ	大きなボールを使い、体力アップや体を引き締める楽しい教室です。					
膝痛らくらく教室	大小のボールやマシンを用い、太ももの強化と柔軟性を高めます。					
リラックスストレッチ	ゆるやかな動きで柔軟性を高めるとともに、リラックス効果をはかります。					
肩こりすっきり教室	大小のボールやチューブ、ペットボトル、マシンを用い、肩甲骨周りの筋強化と肩部の柔軟性を高めます。					
エアロ初級	入門編でステップに慣れた方に最適な初級者向けのエアロピクス教室です。					
エアロ入門	足ふみを中心に、リズムに合わせて簡単なステップを楽しむ初心者向けの教室です。					
転倒予防教室	腹筋、背筋、太ももの筋力強化を中心に、全身の筋力に刺激を与え、反射能力を養います。					
シェイプエアロ	エアロピクスに、体を引き締めるエクササイズをプラスした教室です。					
青竹ピクス	青竹を踏みながら、リズムに合わせてツボが集中している足裏を刺激する健康教室です。					

(株) そのべまちづくり工房



「そのべ健康倶楽部の外観と内部の様子」

(2) 「そのべ健康倶楽部」利用状況

①利用条件

利用に関しては会員制をとっており、教室と施設が利用できるシルバー会員、マスター会員と、施設のみ利用できるレギュラー会員、そして利用する都度利用料を払うフリー会員に分けられ、それぞれ登録料と会費を支払う必要がある。

会員は徐々に増え3月の最終時点で63人となった。大半が徒歩か自転車で訪れる地域住民である。

種別	登録料	月会費	利用システム
シルバー会員(65歳以上)	2,100円	4,200円	施設と教室の利用可。
マスター会員		5,250円	施設と教室の利用可。
レギュラー会員		3,150円	施設の利用可。
フリー会員		1回750円	施設の利用可。

\*レギュラー会員、フリー会員が教室に参加する場合は、別途1回500円。

②利用状況

事業期間におけるそのべ健康倶楽部の利用者は、延べ748人であった。営業日数90日であることから、1日平均8.2人の利用となる。

各種教室の参加状況は次のとおりである。

「運動教室の参加状況」

教室	開催数	参加者数
ヨガ	15回	45人
ボールエクササイズ	17回	69人
転倒予防教室	16回	53人
腰痛改善教室	15回	34人
肩こりすっきり教室	16回	51人
膝痛らくらく教室	17回	39人
青竹ビクス教室	12回	32人
エアロビクス入門教室	12回	42人
合計	72回	365人

「カルチャー教室の参加状況」

教室	開催数	参加者数
手芸教室	3回	24人
扇舞教室	6回	30人
将棋教室	3回	30人
合計	12回	84人

【 効 果 】

1. 商店街の認知度

そのべ健康倶楽部の開設によって、地域住民が集まる新たな交流の場ができた。性別や年齢に関係なく、健康や趣味、家庭の話を中心に気兼ねなく会話のできるサロンのような位置づけが確立できたことで、商店街のイメージアップにつながった。

2. 近隣個店への波及

商店街の店主も会員になっていることで、来店客に対して話題提供になったり、施設利用者が周辺商店に立ち寄って買い物をして帰ったりといった効果が見受けられた。

【 課 題 ・ 反 省 点 】

1. 事業費の確保

スタッフや講師の人的費の支出が大きく、施設維持のためには会員獲得による事業費の捻出が必要である。そのためにも、住民の健康に対する意識改革を図る必要がある。

2. PR

新聞折込み、各種広報誌を活用して施設の存在をアピールしているが、会員数増加のためには更なるPRが必要である。

3. 新たな企画の検討

限られた人数であるので、健康教室が同じ内容であるとマンネリ化してしまう。会員の要望を聞きながら、高齢者を対象とした新たな企画を検討する必要がある。

(株) そのべまちづくり工房

**【事業の実施ポイント】**

1. 長期的な事業継続のための資金確保の手段を検討しなければならない。
2. 商店街との連携を行い地域におけるコミュニティ施設の必要性について認識を高める必要がある。

**【関連URL】**

(株) そのべまちづくり工房「eまちそのべ」 <http://www.sonobe.ne.jp/>