

## 新潟市亀田総合体育館

## 令和5年度自主事業計画書

## 事業名

## 1. 健康増進及びスポーツ振興事業

## (1) 事業目的

新型コロナウイルスの影響による活動制限は緩和されつつある中で、スポーツ活動がもたらす心身の健康保持への影響や社会的役割・価値が再認識されている。また、新潟市では新たに策定された第3次「スポ柳都にいがた」プランに基づき、更なるスポーツの推進が図られている。

このような中、管理施設において新型コロナウイルス感染防止策措置等を行いながら、未就学児、子育てを行う父母、高齢者、障がい者、専門的競技を行う者など幅広い層がいつでも参加できるよう、多様な運動プログラムと活動場所を提供し新潟市民の健康増進とスポーツ振興を図る。

## (2) 事業計画

市と協議の上、以下の「健康増進及びスポーツ振興事業」を実施する。

## ① スポーツ教室

スポーツ教室事業においては、ヨガやズンバ等、ビジネスパーソンや女性でも取り組みやすいプログラム、高齢者でも安全に楽しみながら体力維持向上を図ることができるプログラム等を計画し、運動・スポーツを習慣化する機会を創出していく。

さらに、プログラムや施設の認知度を高め、未利用者にもアプローチすべく、リスティング広告や各種SNS広告の効果を測るとともに、DXの活用等についても検討を進める。

## ② イベント

・フラダンス発表会      2023年12月頃      定員：150名

・踊ろう！亀田甚句      2023年7月・8月      未定（2回）      定員：なし

ほか、4イベント

## ③ 地域活動

地域の自治会や小学校へ、水泳・ラジオ体操などの講師派遣を行う。

## (3) 収支計画

別紙「収支計画書（自主事業会計）」参照

## 事業名

## 2. サービス事業

## (1) 事業目的

施設利用者の利便性並びにサービスの向上を図り、いつでもだれでも気軽に施設を利用してもらえるよう、物品販売及びレンタル等のサービス事業を実施し、指定管理施設の設置目的の効率的な達成を図る。

なお、同事業は利用者及び来館者の利便性を高めることを目的として行い、その対価はできるだけ安価に抑える。

## (2) 事業計画

市と協議の上、以下の「サービス事業」を実施する。

## ①物品販売及びレンタル等

区分		詳細	価格（税込）
サービス事業	コピー	白黒（1面）	10円（1面）
		カラー（1面）	50円（1面）
	FAX	県内（1面）	10円（1面）
		県外（1面）	20円（1面）
	有料レンタル	ビブス（5枚1セット）	100円/回
	無料レンタル	ラケット類	
シューズ			
CDデッキ			
物品販売	スポーツ用品	シャツ（水鳥）	230円/個
		シャツ（ナイロン）	210円/個
		卓球ボール（一般）	370円/個
		卓球ボール（ラージ）	370円/個
	その他	水遊びパンツ	150円/個
		カイロ	50円/個
マスク（使い捨て）		20円/枚	

## ②自動販売機設置

・設置場所及び設置台数

新潟市【亀田総合体育館】 9台

## (3) 収支計画

別紙「収支計画書（自主事業会計）」参照

No	教室名	期 日	日 程												種目	時 間	講師	回数	対 象	定員	参加料	※※※※※※※※	内 容	室 場	
			①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩	⑪	⑫											
1	コアドانس	春 4/28 ~ 6/4	4/28	4/25	5/2	5/9	5/16	5/23	5/30	6/6	6/13	6/20	6/27	予備日	6:57	火	10:00	佐久間英美	9	15歳以上の方 (中学生は除く)	各 25名	5,400 円 5,000 円 5,400 円 5,000 円	なし	リズムに合わせて楽しく動き、お友達を引き締めます。楽しく汗をかき健康な体を目指します。	ミーティング ルーム
		夏 7/21 ~ 9/7	7/21	7/18	7/25	8/1	8/8	8/15	8/22	8/29	9/5	9/12	9/19	予備日	9/26	火	10:00								
		秋 10/3 ~ 12/12	10/3	10/7	10/14	10/21	10/28	11/4	11/11	11/18	11/25	12/2	12/9	予備日	12/19	火	10:00								
		冬 1/6 ~ 3/19	1/6	1/13	1/20	1/27	2/3	2/10	2/17	2/24	3/3	3/10	3/17	予備日	3/26	火	10:00								
2	バランスアップ& ストレッチケア	春 4/28 ~ 6/4	4/28	4/25	5/2	5/9	5/16	5/23	5/30	6/6	6/13	6/20	6/27	予備日	6:57	火	11:10	佐久間英美	9	15歳以上の方 (中学生は除く)	各 25名	5,400 円 5,000 円 5,400 円 5,000 円	なし	簡単なストレッチと筋コンディショニングを組み合わせた運動プログラムです。	ミーティング ルーム
		夏 7/21 ~ 9/7	7/21	7/18	7/25	8/1	8/8	8/15	8/22	8/29	9/5	9/12	9/19	予備日	9/26	火	11:10								
		秋 10/3 ~ 12/12	10/3	10/7	10/14	10/21	10/28	11/4	11/11	11/18	11/25	12/2	12/9	予備日	12/19	火	11:10								
		冬 1/6 ~ 3/19	1/6	1/13	1/20	1/27	2/3	2/10	2/17	2/24	3/3	3/10	3/17	予備日	3/26	火	11:10								
3	背骨エクササイズ	春 4/28 ~ 6/4	4/28	4/25	5/2	5/9	5/16	5/23	5/30	6/6	6/13	6/20	6/27	予備日	6:57	火	12:00	佐久間英美	9	15歳以上の方 (中学生は除く)	各 25名	5,000 円 5,400 円 5,000 円 5,400 円	なし	骨格のゆがみを正常な形に戻す運動を行います。ボディラインの修正やぽっこりお尻改善に効果的です。	ミーティング ルーム
		夏 7/21 ~ 9/7	7/21	7/18	7/25	8/1	8/8	8/15	8/22	8/29	9/5	9/12	9/19	予備日	9/26	火	12:00								
		秋 10/3 ~ 12/12	10/3	10/7	10/14	10/21	10/28	11/4	11/11	11/18	11/25	12/2	12/9	予備日	12/19	火	12:00								
		冬 1/6 ~ 3/19	1/6	1/13	1/20	1/27	2/3	2/10	2/17	2/24	3/3	3/10	3/17	予備日	3/26	火	12:00								
4	水曜日 (夜) 19	春 4/28 ~ 6/4	4/28	4/25	5/2	5/9	5/16	5/23	5/30	6/6	6/13	6/20	6/27	予備日	6:57	火	19:00	水浦達	9	15歳以上の方 (中学生は除く)	各 25名	5,400 円 5,000 円 5,400 円 5,000 円	なし	様々なポーズを呼吸のリズムに合わせて、流れるように行います。誰でも無理なく気持ちよくヨガの基本を練習できます。	ミーティング ルーム
		夏 7/21 ~ 9/7	7/21	7/18	7/25	8/1	8/8	8/15	8/22	8/29	9/5	9/12	9/19	予備日	9/26	火	19:00								
		秋 10/3 ~ 12/12	10/3	10/7	10/14	10/21	10/28	11/4	11/11	11/18	11/25	12/2	12/9	予備日	12/19	火	19:00								
		冬 1/6 ~ 3/19	1/6	1/13	1/20	1/27	2/3	2/10	2/17	2/24	3/3	3/10	3/17	予備日	3/26	火	19:00								
5	水曜日 (夜) 20	春 4/28 ~ 6/4	4/28	4/25	5/2	5/9	5/16	5/23	5/30	6/6	6/13	6/20	6/27	予備日	6:57	火	20:05	水浦達	9	15歳以上の方 (中学生は除く)	各 25名	5,400 円 5,000 円 5,400 円 5,000 円	なし	様々なポーズを呼吸のリズムに合わせて、流れるように行います。誰でも無理なく気持ちよくヨガの基本を練習できます。	ミーティング ルーム
		夏 7/21 ~ 9/7	7/21	7/18	7/25	8/1	8/8	8/15	8/22	8/29	9/5	9/12	9/19	予備日	9/26	火	20:05								
		秋 10/3 ~ 12/12	10/3	10/7	10/14	10/21	10/28	11/4	11/11	11/18	11/25	12/2	12/9	予備日	12/19	火	20:05								
		冬 1/6 ~ 3/19	1/6	1/13	1/20	1/27	2/3	2/10	2/17	2/24	3/3	3/10	3/17	予備日	3/26	火	20:05								
6	ZUMBA (水曜)	春 4/28 ~ 6/4	4/28	4/25	5/2	5/9	5/16	5/23	5/30	6/6	6/13	6/20	6/27	予備日	6:57	火	9:45	林美紗	9	15歳以上の方 (中学生は除く)	各 15名	5,400 円 5,000 円 5,400 円 5,000 円	なし	ZUMBAのリズムに合わせてダンスを行います。脂肪燃焼と体のシェイプアップを回ります。	ミーティング ルーム
		夏 7/21 ~ 9/7	7/21	7/18	7/25	8/1	8/8	8/15	8/22	8/29	9/5	9/12	9/19	予備日	9/26	火	9:45								
		秋 10/3 ~ 12/12	10/3	10/7	10/14	10/21	10/28	11/4	11/11	11/18	11/25	12/2	12/9	予備日	12/19	火	9:45								
		冬 1/6 ~ 3/19	1/6	1/13	1/20	1/27	2/3	2/10	2/17	2/24	3/3	3/10	3/17	予備日	3/26	火	9:45								
7	姿勢改善エクササイズ	春 4/28 ~ 6/4	4/28	4/25	5/2	5/9	5/16	5/23	5/30	6/6	6/13	6/20	6/27	予備日	6:57	火	11:00	佐久間英美	9	15歳以上の方 (中学生は除く)	各 25名	5,000 円 5,400 円 5,000 円 5,400 円	なし	姿勢改善のためのトレーニング、ストレッチで積極的に身体を動かします。	ミーティング ルーム
		夏 7/21 ~ 9/7	7/21	7/18	7/25	8/1	8/8	8/15	8/22	8/29	9/5	9/12	9/19	予備日	9/26	火	11:00								
		秋 10/3 ~ 12/12	10/3	10/7	10/14	10/21	10/28	11/4	11/11	11/18	11/25	12/2	12/9	予備日	12/19	火	11:00								
		冬 1/6 ~ 3/19	1/6	1/13	1/20	1/27	2/3	2/10	2/17	2/24	3/3	3/10	3/17	予備日	3/26	火	11:00								
8	タロコホロコモコ エクササイズ	春 4/28 ~ 6/4	4/28	4/25	5/2	5/9	5/16	5/23	5/30	6/6	6/13	6/20	6/27	予備日	6:57	火	13:30	城元剛	9	15歳以上の方 (中学生は除く)	各 25名	5,000 円 5,400 円 5,000 円 5,400 円	なし	タロコホロコモコエクササイズを行います。運動初心者の方も参加できます。タロコモコエクササイズは楽しく行えます。	ミーティング ルーム
		夏 7/21 ~ 9/7	7/21	7/18	7/25	8/1	8/8	8/15	8/22	8/29	9/5	9/12	9/19	予備日	9/26	火	13:30								
		秋 10/3 ~ 12/12	10/3	10/7	10/14	10/21	10/28	11/4	11/11	11/18	11/25	12/2	12/9	予備日	12/19	火	13:30								
		冬 1/6 ~ 3/19	1/6	1/13	1/20	1/27	2/3	2/10	2/17	2/24	3/3	3/10	3/17	予備日	3/26	火	13:30								
9	水曜日 (夜) 19	春 4/28 ~ 6/4	4/28	4/25	5/2	5/9	5/16	5/23	5/30	6/6	6/13	6/20	6/27	予備日	6:57	火	19:00	木村智恵子	9	15歳以上の方 (中学生は除く)	各 25名	5,400 円 5,000 円 5,400 円 5,000 円	なし	様々なポーズを呼吸のリズムに合わせて、流れるように行います。誰でも無理なく気持ちよくヨガの基本を練習できます。	ミーティング ルーム
		夏 7/21 ~ 9/7	7/21	7/18	7/25	8/1	8/8	8/15	8/22	8/29	9/5	9/12	9/19	予備日	9/26	火	19:00								
		秋 10/3 ~ 12/12	10/3	10/7	10/14	10/21	10/28	11/4	11/11	11/18	11/25	12/2	12/9	予備日	12/19	火	19:00								
		冬 1/6 ~ 3/19	1/6	1/13	1/20	1/27	2/3	2/10	2/17	2/24	3/3	3/10	3/17	予備日	3/26	火	19:00								
10	水曜日 (夜) 20	春 4/28 ~ 6/4	4/28	4/25	5/2	5/9	5/16	5/23	5/30	6/6	6/13	6/20	6/27	予備日	6:57	火	20:05	木村智恵子	9	15歳以上の方 (中学生は除く)	各 25名	5,400 円 5,000 円 5,400 円 5,000 円	なし	様々なポーズを呼吸のリズムに合わせて、流れるように行います。誰でも無理なく気持ちよくヨガの基本を練習できます。	ミーティング ルーム
		夏 7/21 ~ 9/7	7/21	7/18	7/25	8/1	8/8	8/15	8/22	8/29	9/5	9/12	9/19	予備日	9/26	火	20:05								
		秋 10/3 ~ 12/12	10/3	10/7	10/14	10/21	10/28	11/4	11/11	11/18	11/25	12/2	12/9	予備日	12/19	火	20:05								
		冬 1/6 ~ 3/19	1/6	1/13	1/20	1/27	2/3	2/10	2/17	2/24	3/3	3/10	3/17	予備日	3/26	火	20:05								
11	やさしい ステップエクササイズ①	春 4/28 ~ 6/4	4/28	4/25	5/2	5/9	5/16	5/23	5/30	6/6	6/13	6/20	6/27	予備日	6:57	火	9:45	関原英美	9	15歳以上の方 (中学生は除く)	各 15名	5,400 円 5,000 円 5,400 円 5,000 円	なし	エアロビクスに比べローインパクトで足に掛かる衝撃も小さいので、体に自覚のない方も安心して行えます。	ミーティング ルーム
		夏 7/21 ~ 9/7	7/21	7/18	7/25	8/1	8/8	8/15	8/22	8/29	9/5	9/12	9/19	予備日	9/26	火	9:45								
		秋 10/3 ~ 12/12	10/3	10/7	10/14	10/21	10/28	11/4	11/11	11/18	11/25	12/2	12/9	予備日	12/19	火	9:45								
		冬 1/6 ~ 3/19	1/6	1/13	1/20	1/27	2/3	2/10	2/17	2/24	3/3	3/10	3/17	予備日	3/26	火	9:45								
12	やさしい ステップエクササイズ②	春 4/28 ~ 6/4	4/28	4/25	5/2	5/9	5/16	5/23	5/30	6/6	6/13	6/20	6/27	予備日	6:57	火	10:45	関原英美	9	15歳以上の方 (中学生は除く)	各 15名	5,400 円 5,000 円 5,400 円 5,000 円	なし	エアロビクスに比べローインパクトで足に掛かる衝撃も小さいので、体に自覚のない方も安心して行えます。	ミーティング ルーム
		夏 7/21 ~ 9/7	7/21	7/18	7/25	8/1	8/8	8/15	8/22	8/29	9/5	9/12	9/19	予備日	9/26	火	10:45								
		秋 10/3 ~ 12/12	10/3	10/7	10/14	10/21	10/28	11/4	11/11	11/18	11/25	12/2	12/9	予備日	12/19	火	10:45								
		冬 1/6 ~ 3/19	1/6	1/13	1/20	1/27	2/3	2/10	2/17	2/24	3/3	3/10	3/17	予備日	3/26	火	10:45								
13	リラクゼーション コンディショニング	春 4/28 ~ 6/4	4/28	4/25	5/2	5/9	5/16	5/23	5/30	6/6	6/13	6/20	6/27	予備日	6:57	火	11:45	関原英美	9	15歳以上の方 (中学生は除く)	各 25名	5,400 円 5,000 円 5,400 円 5,000 円	なし	リラクゼーション効果のある運動です。	ミーティング ルーム
		夏 7/21 ~ 9/7	7/21	7/18	7/25	8/1	8/8	8/15	8/22	8/29	9/5	9/12	9/19	予備日	9/26	火	11:45								
		秋 10/3 ~ 12/12	10/3	10/7	10/14	10/21	10/28	11/4	11/11	11/18	11/25	12/2	12/9	予備日	12/19	火	11:45								
		冬 1/6 ~ 3/19	1/6	1/13	1/20	1/27	2/3	2/10	2/17	2/24	3/3	3/10	3/17	予備日	3/26	火	11:45								
14	エアロビクス	春 4/28 ~ 6/4	4/28	4/25	5/2	5/9	5/16	5/23	5/30	6/6	6/13	6/20	6/27	予備日	6:57	火	14:00	石川美奈子	9	15歳以上の方 (中学生は除く)	各 25名	5,400 円 5,000 円 5,400 円 5,000 円	なし	音楽に合わせて楽しくエアロビクスダンスです。脂肪燃焼効果に期待できます。	ミーティング ルーム
		夏 7/21 ~ 9/7	7/21	7/18	7/25	8/1	8/8	8/15	8/22	8/29	9/5	9/12	9/19	予備日	9/26	火	14:00								
		秋 10/3 ~ 12/12	10/3	10/7	10/14	10/21	10/28	11/4	11/11	11/18	11/25	12/2	12/9	予備日	12/19	火	14:00								
		冬 1/6 ~ 3/19	1/6	1/13	1/20	1/27	2/3	2/10	2/17	2/24	3/3	3/10	3/17	予備日	3/26	火	14:00								
15	タヒチアンダンス	春 4/28 ~ 6/4	4/28	4/25	5/2	5/9	5/16	5/23	5/30	6/6	6/13	6/20	6/27	予備日	6:57	火	18:30	ハラウオ ツイール	9	15歳以上の方 (中学生は除く)	各 25名	5,400 円 5,000 円 5,400 円 5,000 円	なし	タヒチアンダンスの楽しさを体験し、リズムに合わせて楽しく踊ります。	ミーティング ルーム
		夏 7/21 ~ 9/7	7/21	7/18	7/25	8/1	8/8	8/15	8/2																

