

新宿区 NPO 活動団体登録票

申請年月日 平成 23 年 2 月 9 日 (最終更新日: 令和 5 年 1 0 月 2 3 日) No. 1 0 4

法人名 代表者名 設立年月	特定非営利活動法人 健康寺子屋 市倉 真代(イクラ マヨ) 平成 22 年 1 2 月 1 日
主たる事務所	〒160-0004 新宿区四谷 4 丁目 4 番地 電話: 03(5379)0336 FAX: 03(5368)0225 E-mail: info@kenkouterakoya.com URL: <a href="http://www.kenkouterakoya.com/">http://www.kenkouterakoya.com/</a>
目的 (定款の目的)	この法人は、老若男女を問わず広くすべての市民に対して、心身の健康に不可欠な“運動”、“食”、“癒し”に加えて、“コミュニケーション”という四つの柱を大切にすることを伝えていくことを目的とする。人がこころとからだの健康を保つために、気軽に楽しいリアルコミュニケーションを通して、仲間づくり、生きがいづくりをすることを健康寺子屋の骨子とし、①健康、②コミュニティ、③社会貢献という核をもった活動を広げていく。
現在主に行っている活動内容	本年度もコロナウイルス感染の影響で、通常の体操教室並びに坐禅会とも、ほとんど開催できなかった。
新宿区民を対象とした活動内容 (予定も含む)	平成 20 年、新宿区四谷の「笹寺 (四谷山長善寺)」にて健康寺子屋を創設し、平成 22 年 12 月東京都の NPO 法人認可を得る。四谷は独居の高齢者が多く、また子どもの居ない世帯の転入者も多いため、コミュニティの必然性があると感じる。この笹寺を活動の基盤とし、「寺子屋」という名の通り、身近な場所で気軽に楽しく身体を動かすことの大切さを伝えている。 グループ並びにプライベートレッスンとして毎月 5 日間程度、参加者の希望時間帯に簡単なストレッチとトレーニングを、また月に一度、笹寺本堂をお借りして坐禅会を開催している。 コロナウイルス感染の影響で高齢者の参加減少により通常の体操教室は一旦閉室した。座禅会は引き続き、出来る範囲で開催している。
活動地域	東京都新宿区・四谷地区 / 埼玉県越谷市 / 千葉県流山市
活動頻度	コロナ感染の影響で全てのクラスが一旦閉室になった。座禅会は、毎月 1 回 (年 12 回) 予定のところ、9 回開催。
事業費	令和 4 年度 総事業費 (2,193,933 円) ① 特定非営利活動費 (2,193,933 円) ② ② / ① = (100) %
事業年度及びその他の事業の有無	4 月 1 日 ~ 3 月 31 日まで その他の事業 有 (無)

## 新宿区 NPO 活動団体登録票

所轄庁への届出 書提出状況	令和4年度東京都に届出
活 動 分 野	1, 2, 3, 6, 13, 19
運 営 状 況	<p>① 会費 他 正会員年会費 個人：30,000 円 利用会員 年会費 10,000 円 受講料 1,000 円 ビジター 受講料 3,000 円／1 回</p> <p>② 会員の内容及び会員数 正会員 16 人（平成 29 年 1 月現在） この他、利用会員 50 名</p> <p>③ スタッフの構成 事務局長及び事務局員 1 名（女性・50 代）</p> <p>④ 意思決定の方法 総会年 1 回、及び理事会は定期・臨時合わせて年 1～2 回程度</p>
これからの課題	<p>新型コロナウイルス感染症による影響で、高齢者の多かった通常クラスは一旦閉室した。座禅会については、会場様とも協議しつつ、人数制限をしたうえで、9 回だけではあったが開催することができた。</p> <p>今後の運営については高齢者対象の継続的な活動は、慎重に検討することが肝要と思われる。一方、他の層を対象とする活動は検討を進めている。</p>

### NPO から区民の方への PR

「健康寺子屋」は身近なところで気軽に心身の健康を目指すということを目指してスタートしたプロジェクトである。寺社が持つ地域密着性と社会への貢献を鑑みて、「お寺で創る健康」を拠点として、スポーツクラブや体育館やハードルが高いという多くの方々の「健康のための運動」のきっかけ作りになることにチャレンジしている。

老若男女、運動歴に関係なく誰もが“身近”、“気軽”、“楽しい”と感じる活動を企画実行し、区民の皆さんと共に、明るく健康的な生活を目指したい。