

講座企画書(記入例②)

(作成日:令和〇〇年 〇月 〇日)

1 団体の名称	Luce(ルーチェ)		
2 代表者名	〇〇 〇〇		
3 HP/SNSアドレス	http://〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇		
4 団体の活動内容	<p>名古屋市内の会場で、正しい姿勢と歩き方を伝えています。 対象は主に女性が多いですが、男性や企業様などがあります。</p> <p>ZoomやLineを使用したオンライン講座も開催経験があります。</p>		
5 団体の実績	※添付資料(書式等自由) 有 ・ <input checked="" type="radio"/> 無		
6 担当者のお名前・連絡先	氏名	〇〇 △△	電話番号 ××-〇〇〇
	メールアドレス	〇 〇 × ×	
7 応募動機	子育て中のママたちの体への負担を少しでも軽減できることに役立てればと思い応募しました。		
8 講座のねらい	健康ウォーキングやモデルウォーキングでは無く、普段の姿勢と歩き方に着目。子育て中だからこそ、普段の姿勢を意識し、日々の癖が体の歪みにつながっていることを知ってもらう。		
9 講座タイトル	オンラインで学ぼう！ママの為の美姿勢&ウォーキング		
10 講座の内容	正しい姿勢とウォーキングフォームを実践形式で学ぶ。		
10 講座の種類	対面 ・ <input checked="" type="radio"/> オンライン		
11 受講対象者及び定員	子育て中のお母さん 20名		
12 託児付講座希望の有無	有 ・ <input checked="" type="radio"/> 無 (※託児定員は最大5名となります)		

13 講座のタイムスケジュール 全(70)分	14 講師準備物
10分 座学(15分) ①正しい姿勢とは？ ②自分の癖を知る	自宅でZoomに接続します。 PC、講座資料
20分 実技(30分) ①実際に正しい姿勢で立ってみよう！ ②正しいウォーキングフォームで歩いてみよう！ 体の色々な部分を意識しながら、繰り返し歩いてみます。	15 キッズステーション準備物
30分 40分 50分 60分	16 資料代または材料費の徴収 ・有 (金額 円)/1人 <input checked="" type="radio"/> 無 <input type="radio"/> で囲み、有の場合、金額を記入
70分 マッサージ(15分) ①普段使わない筋肉を使ったので、しっかり脚のマッサージをしよう	17 その他、特記事項
80分 質疑応答(10分) 90分 100分 110分 120分 終了	・チャットを使用して、質問を受け付けます。 ・事前に資料を参加者の方へ送付したいです。 ・可能であれば、ファシリテーターとして、キッズステーションのスタッフ1名、Zoomに入っただけだと助かります。