

「桑名卓球珈琲マイベスト応援プログラム」概要

事業・活動名	桑名卓球 ^{カフェ} 珈琲マイベスト応援プログラム
主催団体名	桑名市 ※桑名市の事業・活動に、ネスレ日本（株）、（一社）卓球で日本を元気にする会、（一社）ニュートリション運動推進会議子どもの健康づくり委員会、（株）朝日エルが連携・協力。
開催場所	城南まちづくり拠点施設内「卓球珈琲」
事業概要	
具体的な支援内容	<ul style="list-style-type: none"> ・桑名市の城南まちづくり拠点施設内に設けられた「卓球珈琲」において、桑名市総合医療センターの協力によるヘルスケア教室と桑名市卓球協会らと連携した卓球教室を毎月実施し、マイベスト目標の設定支援と、健康管理のアドバイスや運動指導を行う。 ・「卓球珈琲」利用者の、運動面に加え、交流面、生活・栄養面での目標達成をサポート。
対象者	一般向け（桑名市民）
マイベスト目標の例	<ul style="list-style-type: none"> ・運動に関する目標（卓球のラリー回数 等） ・生活・栄養に関する目標（朝食前のラジオ体操を習慣化 等）
参加者が行動を継続するための工夫	・「卓球珈琲メンバーズカード」を利用し、マイベスト目標に向けた3か月ごとの目標も設定し、振り返りと見直しを行う。
URL	