

「きらら2020 InBody マイベストプログラム」概要

事業・活動名	きらら2020 InBody マイベストプログラム
主催団体名	NPO 法人希楽々
開催場所	神林総合体育館（新潟県村上市）
事業概要	
具体的な支援内容	<ul style="list-style-type: none"> ・体成分分析装置「InBody」で体成分を計測。指導者と共に数値目標を設定 ・目標に向けた運動プログラム（ウォーキング、筋トレ、エアロバイク等）の提供、定期的に「InBody」計測を実施。
対象者	クラブ会員（主に中高年者）
マイベスト目標の例	<ul style="list-style-type: none"> ・体重 ・筋肉量 ・体脂肪量 ・InBody 点数 <p>※希楽々は、高齢者会員が約4割、ジュニア会員約3.5割で、多世代が参加。</p>
参加者が行動を継続するための工夫	<ul style="list-style-type: none"> ・自宅でもできる運動習慣の定着に向けた指導等の専門の指導者による支援。
URL	