

## 「アクティブフィットマイベスト応援プログラム」概要

事業・活動名	アクティブフィットマイベスト応援プログラム
主催団体名	特定非営利活動法人スポーツ・サンクチュアリ・川口
開催場所	川口総合文化センターLILIA 他
事業概要	
具体的な支援内容	<ul style="list-style-type: none"> <li>・機能的で身体に負担の少ない歩き方を指導するクラブオリジナルメソッドである「ベクトルウォーキング（重心移動や運動時の骨格や筋肉の状態などを意識し、動きの質を高めることが目的。）」を活用したプログラムを実施。</li> <li>・健康づくりのための各種定期クラス体験や会員同士の交流を図る遠足等への参加を促し、活動継続を支援。</li> </ul>
対象者	クラブ会員・一般住民
マイベスト目標の例	<ul style="list-style-type: none"> <li>・体力測定結果の向上（握力・片足立ち時間・Timed up &amp; go・10m 歩行時間（通常・最大）の5項目のうち2項目を1段階向上）</li> <li>・1月に5万歩増　・目標体重　等</li> </ul> <p>※スポーツ・サンクチュアリ・川口は、高齢者会員（60歳以上）が約4割、小学生会員が約2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"> <li>・成果発表会を開催し、達成者を表彰。</li> </ul>
URL	<a href="http://npo-sanctuary.jimdo.com/">http://npo-sanctuary.jimdo.com/</a>