

## 「C BASE 介護予防・健康増進マイベストプログラム」概要

事業・活動名	C BASE 介護予防・健康増進マイベストプログラム
主催団体名	C BASE
開催場所	福岡県久留米市宮田主丸アリーナ
事業概要	
具体的な支援内容	・マイベスト目標設定に際し、身体機能テスト（バランス・筋力・体重・歩行速度）やカウンセリングを実施し、最適な目標設定を支援。
対象者	会員向け
マイベスト目標の例	・身体機能テスト項目の向上 ・体重 ・体脂肪率 等
参加者が行動を継続するための工夫	・理学療法士、作業療法士がバランスボールやトレーニングチューブを使用した、個人個人に応じたメニューの提案等で目標達成を支援。
URL	<a href="https://www.facebook.com/C-BACE-106638100749762/">https://www.facebook.com/C-BACE-106638100749762/</a>