

「無理なく体と心にエネルギーをチャージ！みんなで自己BESTにTRY」概要

事業・活動名	無理なく体と心にエネルギーをチャージ！ みんなで自己BESTにTRY
主催団体名	兵庫県生涯学習インストラクターの会阪神ブロック
開催場所	主として阪神地区の公民館等（出張指導）
事業概要	
具体的な支援内容	<ul style="list-style-type: none"> ・65歳以上の高齢者の健康増進を目指し、筋力向上や転倒防止などに有効なヨガやチェアビクスの動き（「船のポーズ」「ラクダのポーズ」など）を指導。 ・参加者はマイベスト目標カードを用いて、無理なく安全に運動ができるように段階的に運動強度を強化するように目標設定し、担当者が随時指導。
対象者	会員向け
マイベスト目標の例	・ヨガやチェアビクスの動きの習得、回数、実施時間
参加者が行動を継続するための工夫	・個人ごとの記録をつけ、習得段階に応じて認定書授与、参加賞贈呈を実施。
URL	https://r.goope.jp/hansinblok/info/2953779