

「LEN & ペんぎん村 マイベスト達成応援プログラム」概要

事業・活動名	LEN & ペんぎん村 マイベスト達成応援プログラム
主催団体名	有限会社ぴゅあサポート
開催場所	メディカルフィットネスクラブ LEN、ToBi0、浜松市北部水泳場、浜松市浜北温水プールグリーンアクア（いずれも浜松市内）
事業概要	
具体的な支援内容	<ul style="list-style-type: none"> ・ 健常者と障害者がともに活動するフィットネスクラブ「LEN」（トレーニングジム、プール等）と、主に障害者を対象にした「ペんぎん村水泳教室」において、各個人の身体・健康状態、年齢、痛み等を考慮した上で、トレーナー・インストラクターが最適な目標の設定をサポートし、目標達成に必要なトレーニングメニューを作成・提示する。また、随時、指導・アドバイスを行う。
対象者	メンバー向け
マイベスト目標の例	<ul style="list-style-type: none"> ・ 体重 ・ 血圧 ・ 体脂肪率 ・ 血糖値 ・ LDL コレステロール ・ 中性脂肪 ・ 水泳の泳法 ・ 縄跳び、跳び箱、マットの技 ・ 日常生活動作の改善（例：自力座位の継続時間、自力で車椅子に移乗）
参加者が行動を継続するための工夫	<ul style="list-style-type: none"> ・ スタッフが各個人の目標を把握し、積極的にコミュニケーションをとることで、モチベーションを維持。 ・ 目標達成者にメダルを用意。
URL	http://www.mfc-len.jp/