

「墨田区総合型地域スポーツクラブ 両国倶楽部・マイベスト応援プログラム」概要

事業・活動名	墨田区総合型地域スポーツクラブ 両国倶楽部・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両国倶楽部
開催場所	両国中学校等
事業概要	
具体的な支援内容	<ul style="list-style-type: none"> ・総合型地域スポーツクラブの特徴である「多種目展開・多世代参加」を活かしたバラエティに富んだマイベスト目標の設定を支援。 ・スポーツ活動を促す啓発講座や、気軽にできるウォーキング等の実技指導を実施。
対象者	クラブ会員、一般住民
マイベスト目標の例	<p>【クラブ会員・一般住民】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・身体活動量試算表に基づく目標設定（1週間で〇km歩く 等） ・健康体操、ラジオ体操等の継続実施 <p>※両国倶楽部は、高齢者の会員数が多いことが特徴（3分の1が65歳以上）。</p>
参加者が行動を継続するための工夫	<ul style="list-style-type: none"> ・「マイベストカード」を作成し、各個人のマイベスト目標を記入してもらい、達成度に応じてシールの貼付などを行い、活動の継続・目標達成を促す。
URL	