

## 「マイベスト 2020.7.24 \*自身の目標に向かって～マイベスト！～」概要

事業・活動名	マイベスト 2020.7.24 *自身の目標に向かって～マイベスト！～
主催団体名	特定非営利活動法人東宇治スポーツクラブ
開催場所	東宇治コミュニティセンター 他
事業概要	
具体的な支援内容	<ul style="list-style-type: none"> <li>・クラブマネージャーが普段のクラブ活動内容を考慮した目標設定を支援。</li> <li>・活動を継続できるよう、自宅等で実施可能な運動メニューをアドバイスすること等で目標達成を支援。</li> </ul>
対象者	クラブ会員
マイベスト目標の例	<ul style="list-style-type: none"> <li>・運動の実施回数（週3回以上運動する 等）</li> <li>・体脂肪 ・歩数距離 等</li> </ul> <p>※東宇治スポーツクラブは、高齢者会員が約7.5割参加するクラブ。</p>
参加者が行動を継続するための工夫	<ul style="list-style-type: none"> <li>・個人目標カードを作成し、進捗状況等を確認することで目標達成を支援。</li> </ul>
URL	