

<地域ごとの健康運動の効果を！>

健康促進の運動習慣化の場づくりと成果 参加者の成果把握と効果の継続

ステップ1

《動画撮影／編集／配信》

・毎月2名のコーチによる実技(45分間)のワークショップを前半、後半の2本に編集をし、それを広く活用してもらうことに注力

《自己責任で体調管理の習慣化》
地域住民の健康づくりは病気になる前に自らの体調を整えるのに運動の習慣化の継続が大切です。

● **Youtubeにアップ** — PCで収録動画が見れる。
ネットには健康づくりの動画が数多くアップされているが効果を上げるための継続に活用されることをめざします。
(継続するためのエクササイズが特徴)

● **QRコードで更により多くの方がアクセス**
スマホでQRコードにいつでもどこでも動画にアクセスし、正しいエクササイズを覚える。



どこでも誰でも気軽にアクセスできるように対応することによって、運動習慣の効果が得られる。

<毎月2名の専門家を招き、正しく運動力のあがる効果的な動画を作成し、より多くの地域住民にアピール>

ステップ1

毎月2名の
専門家の実演

動画撮影
ポイントを
わかりやすく

編集
(理論と実技)

コーチ1名につき2本
をYoutubeにアップ
QRコードにスマホで
誰でもアクセス