

<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2

ステップ1

ワークショップ参加者はエクササイズの正しいやり方を学ぶ。  
その後自宅に居ながらにして繰り返しエクササイズを続ける。

ステップ2

約1カ月後再度ユニコムプラザに集合し、担当コーチに継続した成果の評価をしてもらう。

この結果を動画に配信し、より多く  
の人達に運動継続の効果を見ても  
らい、成果をPRします。  
(1か月間の継続成果→2カ月後、3カ月後  
については本人の選択になる)

各コーチは参加希望者からのアクセスを増やすため、ご要望に応じて各自の治療所に於いての独自のエクササイズの動画撮影及び編集も承っております。(実費ご負担)  
詳しくはお問合せ下さい。

約1カ月後 < ステップ1 の専門家による成果の評価 >

ステップ2

毎月2名の  
専門家の実演  
とポイントの  
復習

2018-5-21

動画撮影  
再度成果につ  
いての  
コーチのチェッ  
クがポイント

編集  
効果や成果の  
見える化を  
めざす

コーチによる成  
果についての  
アドバイス  
継続した運動力