

e-wellnessシステムの教室パターン

施設型とライフスタイル型の2パターンにより、多様なニーズに対応した健康づくりを実施

施設型

自治体教室等の特定施設で実施するプログラム



ライフスタイル型

個人のライフスタイルに合わせ都合のよい時間と場所を実施するプログラム



3ヶ月ごとに
見直し

	施設型	ライフスタイル型
体力テスト	フィールドテスト	フィールドテスト or PC体力テスト
プログラム提供	直接指導	直接指導
データアップロード	教室PC	教室PC, KIOSK端末
指導	週1~2回教室指導 エアロバイク利用	月1~2回集団指導
実績レポート (毎月10日頃)	指導者から配布 (データに基づく指導)	指導者から配布 (データに基づく指導)

施設型での実施イメージ

教室での運動メニュー・フォロー

週1~2回実施



体組成測定、血圧測定

ストレッチング(ウォーミングアップ)

エアロバイクを利用した持続的トレーニング

筋力トレーニング

ストレッチング(クールダウン)

歩数計からパソコンへのデータアップロード



個別プログラム



家庭での運動メニュー

週3回実施

- 体組成測定
- ウォーキング
- ストレッチング
- 筋力トレーニング

体組成計(通信機能付)

オプション

歩数計(通信機能付)

必須

テキスト・ビデオ

オプション



継続支援ツール



ライフスタイル型の運用イメージ

家庭でプログラムを実施するスタイル
(月2回データ取り込み、月1回指導会開催)

会場で

体力テスト
初回・3ヵ月・9ヵ月・15ヶ月・・・



個別運動プログラムを受け取る

家庭で 個別運動プログラムを実施する



筋トレ実施



有酸素運動を実施



体重・体組成測定

活動量や筋トレ実施状況、体重体組成の変化を歩数計に保存

KIOSK端末でデータ取り込み



会場で

月1-2回、インストラクターによる指導&データフィードバック

