

# 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



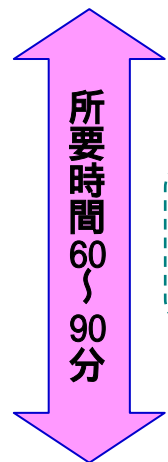
3  
6  
月  
ご  
と  
に  
見  
直  
し

	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

