

令和6年度すこやか運動教室 年間計画表【様式14】

会場：池島開発総合センター

日時：第2・4水曜日 11：15～12：45

月	日	プログラムの内容
4月	10	理学療法士による指導・【自主トレメニュー】・脳トレ・オリエンテーション ◎転倒防止
	24	転倒予防体操・有酸素運動・【自主トレメニュー】・脳トレ
5月	8	バランス運動・有酸素運動【自主トレメニュー】・脳トレ
	22	下肢ストレッチ・筋力強化運動【自主トレメニュー】・脳トレ
6月	12	理学療法士による指導・【自主トレメニュー】・脳トレ・体力測定・評価
	26	いきいき百歳体操・有酸素運動【自主トレメニュー】・脳トレ・◎食中毒
7月	10	作業療法士による指導・【自主トレメニュー】・脳トレ・◎水分補給
	24	バランス運動・有酸素運動【自主トレメニュー】・脳トレ
8月	7	理学療法士による指導・【自主トレメニュー】・脳トレ・◎夏の運動の注意点
	28	上肢・体幹筋力強化運動・有酸素運動【自主トレメニュー】・脳トレ
9月	11	集団体操・【自主トレメニュー】・脳トレ・◎栄養士講話「介護予防と食生活について」
	25	転倒予防体操・有酸素運動【自主トレメニュー】・脳トレ
10月	9	理学療法士による指導・【自主トレメニュー】・脳トレ
	23	棒体操・有酸素運動・【自主トレメニュー】・脳トレ・◎かぜ・インフルエンザ
11月	13	いきいき百歳体操・有酸素運動・【自主トレメニュー】・脳トレ
	27	集団体操・【自主トレメニュー】・脳トレ・◎歯科衛生士講話「口腔ケアについて」
12月	11	理学療法士による指導・【自主トレメニュー】・脳トレ・体力測定・評価 ◎冬の運動の注意点
	25	上肢・体幹筋力強化運動・【自主トレメニュー】・脳トレ・◎冬の水分補給
1月	15	集団体操・【自主トレメニュー】・脳トレ・◎薬剤師講話「薬の管理について」
	29	棒体操・有酸素運動・【自主トレメニュー】・脳トレ ◎社会資源について
2月	12	作業療法士による指導・【自主トレメニュー】・脳トレ
	26	下肢ストレッチ・筋力強化運動・【自主トレメニュー】・脳トレ
3月	12	理学療法士による指導・【自主トレメニュー】・脳トレ・年間の振り返り
	26	転倒予防体操・有酸素運動・【自主トレメニュー】・脳トレ・次年度の計画