

# 令和6年度すこやか運動教室 年間計画表

会場：外海公民館

日時：第 1・3 木曜日 14:00～15:30

月	日	プログラムの内容
4月	4	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
	18	理学療法士による指導・【自主トレメニュー】・脳トレ・◎転倒防止
5月	2	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
	16	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
6月	6	理学療法士による指導・【自主トレメニュー】・脳トレ・◎食中毒
	20	理学療法士による指導・【自主トレメニュー】・脳トレ・◎水分補給・◎レクリエーション
7月	4	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
	18	理学療法士による指導・【自主トレメニュー】・脳トレ
8月	1	理学療法士による指導・【自主トレメニュー】・脳トレ・◎もの作り
	22	理学療法士による指導・【自主トレメニュー】・脳トレ・◎災害時について
9月	5	集団体操・【自主トレメニュー】・◎栄養士講話「介護予防と食生活について」
	19	理学療法士による指導・【自主トレメニュー】・脳トレ
10月	3	集団体操・【自主トレメニュー】・◎歯科衛生士講話「口腔ケアについて」
	17	理学療法士による指導・【自主トレメニュー】・脳トレ・◎かぜ・インフルエンザ
11月	7	理学療法士による指導・【自主トレメニュー】・脳トレ・レクリエーション
	21	理学療法士による指導・【自主トレメニュー】・脳トレ・◎冬の水分補給
12月	5	集団体操・【自主トレメニュー】・◎薬剤師講話「薬の管理について」
	19	理学療法士による指導・【自主トレメニュー】・脳トレ・◎冬の運動の注意点
1月	9	理学療法士による運動指導・【自主トレメニュー】・脳トレ・体力測定・評価
	16	理学療法士による運動指導・【自主トレメニュー】・脳トレ・体力測定・評価
2月	6	理学療法士による指導・【自主トレメニュー】・脳トレ
	20	理学療法士による指導・【自主トレメニュー】・脳トレ・◎社会資源について
3月	6	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・次年度の計画
	13	理学療法士による指導・【自主トレメニュー】・脳トレ・◎もの作り

\*コロナ感染拡大防止の為、教室を休みにした場合は、【自主トレメニュー】に切り替え  
自宅で実践していただきます。◎印はミニ講話になります。

担当者：吉永 加代子

(☎ 0959-24-0130 )