

令和7年度 すこやか運動教室年間計画

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                                                                      | 9  | 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          |
|                                                                         | 23 | 転倒予防体操・有酸素運動・【自主トレメニュー】・脳トレ              |
| 5月                                                                      | 14 | バランス運動・有酸素運動・【自主トレメニュー】・脳トレ              |
|                                                                         | 28 | 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                                                                      | 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        |
|                                                                         | 25 | 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                                                                      | 9  | 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          |
|                                                                         | 23 | バランス運動・有酸素運動・【自主トレメニュー】・脳トレ              |
| 8月                                                                      | 6  | 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       |
|                                                                         | 27 | 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                                                                      | 10 | 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」 |
|                                                                         | 24 | 転倒予防体操・有酸素運動・【自主トレメニュー】・脳トレ              |
| 10月                                                                     | 8  | 理学療法士による指導・【自主トレメニュー】・脳トレ・               |
|                                                                         | 22 | 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                                                                     | 12 | いきいき百歳体操・有酸素運動・【自主トレメニュー】・脳トレ            |
|                                                                         | 26 | 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」       |
| 12月                                                                     | 10 | 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        |
|                                                                         | 17 | 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                                                                      | 14 | 集団体操・【自主トレメニュー】・脳トレ                      |
|                                                                         | 28 | 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                                                                      | 11 | 作業療法士による指導・【自主トレメニュー】・脳トレ                |
|                                                                         | 25 | 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                                                                      | 11 | 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        |
|                                                                         | 25 | 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       |
| *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<br>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）