

令和8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	2	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
	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
5月	14	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
	21	理学療法士による指導・【自主トレメニュー】・脳トレ・◎転倒予防について（PT）
6月	4	理学療法士による指導・【自主トレメニュー】・脳トレ・◎体を動かすレクリエーション
	18	理学療法士による指導・【自主トレメニュー】・脳トレ・◎食中毒について
7月	2	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・夏の運動の注意点（PT）
	16	理学療法士による指導・【自主トレメニュー】・脳トレ・◎物作り
8月	6	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
	20	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」
9月	3	理学療法士による指導・【自主トレメニュー】・◎レクリエーション（脳トレ編）
	17	理学療法士による指導・【自主トレメニュー】・脳トレ・◎バランス筋力アップのための運動について（PT）
10月	1	理学療法士による指導・【自主トレメニュー】・脳トレ・◎かぜ・インフルエンザについて
	15	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（プチ運動会）
11月	5	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
	19	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
12月	3	理学療法士による指導・【自主トレメニュー】・◎箸入れ作り
	17	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（PT）
1月	7	理学療法士による運動指導・【自主トレメニュー】・脳トレ
	21	理学療法士による運動指導・【自主トレメニュー】・脳トレ・社会資源について
2月	4	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」
	18	理学療法士による指導・【自主トレメニュー】・脳トレ・◎物作り
3月	4	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
	18	理学療法士による指導・【自主トレメニュー】・脳トレ
*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 ）