

令和8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	8	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
	22	転倒予防体操・有酸素運動・【自主トレメニュー】・脳トレ
5月	13	バランス運動・有酸素運動・【自主トレメニュー】・脳トレ
	27	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	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
	24	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	8	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
	22	バランス運動・有酸素運動・【自主トレメニュー】・脳トレ
8月	12	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
	26	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	9	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」
	30	転倒予防体操・有酸素運動・【自主トレメニュー】・脳トレ
10月	14	理学療法士による指導・【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・◎かぜ・インフルエンザ
11月	11	いきいき百歳体操・有酸素運動・【自主トレメニュー】・脳トレ
	25	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	9	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
	23	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	13	バランス運動・有酸素運動・【自主トレメニュー】・脳トレ
	27	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	10	作業療法士による指導・【自主トレメニュー】・脳トレ
	24	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	10	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
	24	転倒予防体操・有酸素運動・【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)