

# 人材バンク“魅学”プログラム例記入書

登録者名（団体名） 川口市健康管理士会

プログラム名	幸齢者健康運動教室		
プログラムのねらい	医療費・介護費のかからない「元気な高齢者を創造する」ために「適度な運動」をしながら、最新の「健康情報」も学びます。		
講座名・テーマ 学習分野等	学 習 内 容 等 ( 具 体 的 に )	時間数 (分・時間)	備 考 (備品等)
1、ミニ講演	季節に合った最新の健康情報  (1年を4クールに分けて、内容も変えて実施)  例1、春夏秋冬の養生法。旬の野菜  例2、食中毒。熱中症予防。美と健康  例3、高齢者の食事。安全な入浴方法を考える  例4、血圧、病気の話。認知症等  以上のような最新の健康情報を提供	25分	指導者はボラ ンティア保険 に加入  参加者は行事 用保険に全員 加入している
2、運動テスト	自分の体力を知ろう  (1クールに1回実施)  看護師による問診。健康状態・日常生活活動チェック  体力測定種目①手作業能力②握力③開眼片足立ち④テ ーブル体前屈⑤ファンクショナルリーチ⑥ジグザグ歩 行	55分	資料あり
3、運動について	高齢者の体力一人ひとりに配慮した転倒予防体操、  脳トレ、体操+ゲーム、気功、操体法、タオル体操、  ウォーキング、ボール体操ストレッチ等	55分	