人材バンク“魅学”プログラム例記入書

登録者名（団体名）　佐多 薩雄

プログラム名	血液循環ロコモ体操 高齢者の体力測定（ロコモ度テスト・サルコペニア測定等）
プログラムのねらい	血液・リンパの流れを促し、関節の可動域を広め動作を良くする。 健康寿命を延ばす体操を行い、転倒予防・介護予防になる指導を行う。

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）
高齢者の体について	血液循環ロコモ体操について	30分	
	ロコモティブシンドロームについて		
	サルコペニア・フレイルについて		
実技指導	血液循環ロコモ体操	60分	実技
	ラップ芯体操	10分	ラップ芯
	ボール体操	10分	ボール
体力測定	高齢者の体力測定	随時	測定
	ロコモ度テスト・サルコペニア測定		（測定具持混）