人材バンク“魅学”プログラム例記入書

登録者名（団体名）　血液循環ロコモ体操指導協会

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)