人材バンク“魅学”プログラム例記入書

登録者名（団体名）　中山歌子

プログラム名	血液循環ロコモ体操		
プログラムのねらい	「血液の流れを良くすることが健康への第一歩」と考え、健康維持、介護予防を図る。		
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）
血液循環ロコモ体操について（講義）	血液循環ロコモ体操について	20分	
実技指導	血液循環ロコモ体操 椅子に腰かけて、座ったまま体操をする	60分	タオル