人材バンク“魅学”プログラム例記入書

登録者名（団体名）出海　由美子

プログラム名	３Ｂ体操　（対象）成人・高齢者		
プログラムのねらい	手具（ボール・ベル・ベルター）を使うことで、体に無理のない運動 音楽に合わせて楽しく運動して、メタボ、ロコモ予防とする。		
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)
	準備体操	５分	
	ストレッチ	１０分	
	ウォーミングアップ	５分	
	道具を使った運動	４０分	ボール
	脳トレ　運動		ベル
	ゲーム（体を使って）		ベルター
	呼吸法	５分	
	整理体操	５分	
	― 約９０分のプログラム ―		