

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	幸齢若健康運動教室		
プログラムのねらい	無理のない運動で、あなたの体力向上を目指します。 頭の体操、養生法など楽しく学ぶ講座もあります。		
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)
体力測定	自分の体力を知ろう! 健康状態チェック票・体力測定票記入。 看護師さんによる血圧測定 2回する。 測定項目 1. 手作業能力                   すべて2回記録 2. 握力(右・左)                   " 3. 開眼片足立ち                   " 4. テーブル体前屈                   " 5. ファンクショナリリーク                   " 6. ジグザグ歩行                   "  体力測定結果は8回目に渡し、前回と比較 3カ月に1回、年4回して自分の体力を知る。  これをするためには、6~7名の人数が必要。  高齢者対象なのでボランティア行事用保険加入。 会員はボランティア活動保険に加入している。	90分	用紙、ペン 血圧計  ペグー式 握力計 ストップウォッチ " " " "