

人材バンク “魅学” プログラム例記入書

登録者名 (団体名)

西ノ原 祥郎

プログラム名	歩き方講座・転倒予防講座		
プログラムのねらい	転倒予防と元気に歩き続ける力をテーマに。理学療法士による根拠に基づいた内容。世界最新の治験をわかりやすくお伝えします。		
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)
①講和	体調確認と内容の説明	15分	・資料 (参加者分持参)
②セルフチェック	足踏み10回、ふり返り動作、歩行確認	15分	
③実技	体を整える運動 胸や背中を開く。深呼吸。腕を振る 足首やもも上げ。	15分	
④セルフチェック	足踏み10回、ふり返り動作、歩行確認 ②のセルフチェックとの変化を確認	15分	
⑤まとめ	相談のご案内	10分	
		計70分	
※水分補給はご自分のタイミングで			