

人材バンク “魅学” プログラム例記入書

登録者名 (団体名) 三津石 妙

プログラム名	心と身体が スッキリ 健康体操		
プログラムのねらい	運動不足解消、気力向上(引きこもり、うつなど) ダイエット。		
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)
	・自分の体を知る。	60分	CD、デッキ
	・自分の体と会話する		マイク。
	・ストレッチ。		
	・体(特に関節など)を大きく	10分	
	使って機能を高める。		
	・リズムに合わせて軽く運動 (腹トレ)	10分	