

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」として、高齢者の健康維持と介護予防そして健康寿命の延伸を目指す		
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)
講義	血液循環ロコモ体操について	20分	
実技	椅子に座ってロコモ体操をします。	60分	タオル・水分持参
	手足を動かして、誰でも、どこでも出来る簡単な		
	体操です。		