

人材バンク “魅学” プログラム例記入書

登録者名 (団体名)

吉田知子

プログラム名	健康体操・ハートフル・エクササイズ		
プログラムのねらい	健康増進・筋力アップ、認知症予防		
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. 準備体操	音楽に合わせて体操・ストレッチ	15分	
2. エクササイズ	バレエやジャズダンス、社交ダンスの基礎のステップの要素を取り入れた、1人で踊るダンスエクササイズ	40分	
3. 整理体操	音楽に合わせてストレッチ	5分	
	合計	60分	