

おげんき広場 プログラム (2時間コース)

項 目	時 間	内 容
受 付	9 : 1 5 ~ 9 : 3 0 (1 5分)	○会場準備 (椅子・机・プログラムの掲示) ○個人ファイルの預かり・確認 ○出欠簿のチェックをし名札を渡す
健康チェック	9 : 3 0 ~ 9 : 5 0 (2 0分)	○血圧測定、体調の聞き取り
開始のあいさつ	9 : 5 0 ~ 9 : 5 5 (5分)	○本日のプログラム説明
ストレッチ	9 : 5 5 ~1 0 : 0 5 (1 0分)	
拮抗運動	1 0 : 0 5 ~1 0 : 2 0 (1 5分)	
有酸素運動	1 0 : 2 0 ~1 0 : 4 5 (2 5分)	○めじろん体操 ○スロージョギング ○ステップ運動
休憩	1 0 : 4 5 ~1 0 : 5 0 (5分)	○トイレ・水分補給
レクリエーション・脳トレ	1 0 : 5 0 ~1 1 : 2 0 (3 0分)	○日によって、レクリエーションや脳トレを実施
宿題の確認・目標の振り返り	1 1 : 2 0 ~1 1 : 2 5 (5分)	○個人ファイルの配布 ○1週間の目標決め・記入
終了のあいさつ	1 1 : 2 5 ~1 1 : 3 0 (5分)	○片付け