

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) | <ul style="list-style-type: none"> ○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) | <ul style="list-style-type: none"> ○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) | <ul style="list-style-type: none"> ○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) | <ul style="list-style-type: none"> ○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) | <ul style="list-style-type: none"> ○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) | <ul style="list-style-type: none"> ○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) | <ul style="list-style-type: none"> ○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) | <ul style="list-style-type: none"> ○片付け |