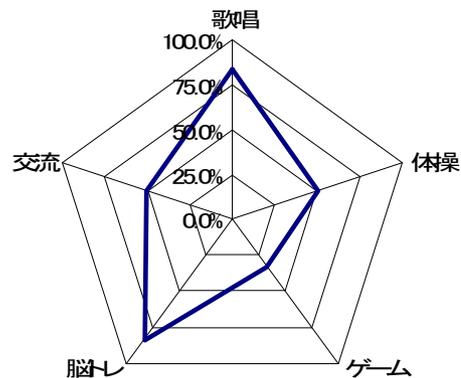


『みんなで旅行気分♪』（OP110902）

■教室対象者

一次予防対象者	二次予防対象者	要支援1	要支援2	要介護1	要介護2	要介護3
---------	---------	------	------	------	------	------

■教室目的



歌唱 : 歌うことで、発声や発語を促し、心身の開放と口腔機能の向上を目的としています

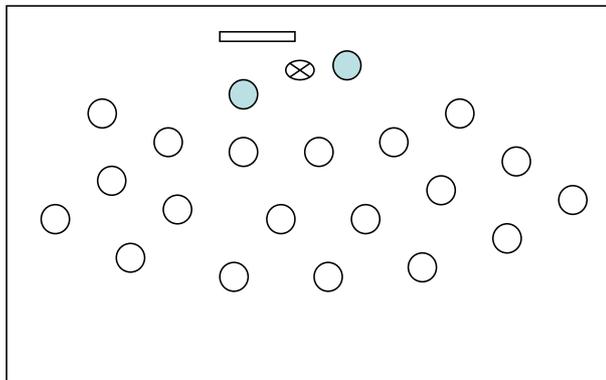
グループ交流: 参加者同士のコミュニケーションを図り、社会性の維持・向上を目的としています

脳トレ : 脳神経を刺激し、脳機能の活性化を目的としています

レク・ゲーム : レクやゲームを行うことで、より楽しく、自発的に身体を動かすことを目的としています

体操 : 身体を動かすことで、運動機能の維持・向上を目的としています

■レイアウト



* 指導者とモニターがみえるような扇状

* 両手を広げても左右がぶつからない程度の間隔

■準備物

・ホワイトボード

■人数

10～30人程度

『みんなで旅行気分♪』(60分メニュー)

順番	アクティビティ	使用楽曲	時間	内容	使用備品	指導・アシスタントのポイント	参加者への注意点	ねらい・効果	要素
1	教室内容の説明	BGV・懐郷映像「東北地方」 (8777-52)	2分	指導者自己紹介・教室内容説明		教室のテーマは「みんなで旅行気分♪」 簡単に内容を説明します	体調確認、無理をしないこと	曲や映像で雰囲気を演出します	
2	みんなの元気塾	「ぼっかぼか体操」 (7903-01)	5分	曲に合わせて準備運動を行います		無理に運動をしていないかどうか、参加者の様子に注意を払いましょう	今日の身体の調子などを確認しましょう	身体を少しずつ動かして準備運動を行います	体
3	懐メロで歌って踊ろうわくわく12ヶ月	「東京のバスガール」 (7406-07)	10分	バスに乗って出発！ 振り付け体操で身体を動かします		最初に動きの説明をしましょう 曲の最中、一歩前に次の動きを伝えられると良いです	良い姿勢を意識しながら動き、余裕のある方は歌もしっかり歌いましょう	楽しみながら身体を動かすことができます 振り付けを覚えようとする ことで脳のトレーニングにもなります	歌・体・脳
4	合唱レクリエーション	「静かな湖畔」 (5105-56) 「お猿のかごや」 (5105-54)	13分	「静かな湖畔」で輪唱&歌に合わせて右手すりすり&左手とんとん 「お猿のかごや」を「さ」を抜いて歌います	ホワイトボード	「静かな湖畔」・・・輪唱や右手すりすり&左手とんとんの練習をしましょう できそうなら途中で手を入れ替えます 「お猿のかごや」・・・ホワイトボードに歌詞を書くと分かりやすくなります 難しい時はテンポを調節します	間違っても良いので挑戦してみましょう	楽しく歌いながら脳のトレーニングをします	歌・交
5	休憩・水分補給・思い出映画館	BGV・懐郷映像「東北地方」 (8777-52)	5分	懐郷映像を観ながら休憩をとります		水分補給を促します 映像を観ながら故郷を思い出しやすいようなコミュニケーションを取ってみましょう	水分をしっかり取りましょう	回想的コミュニケーションで精神的に穏やかな気持ちになっていきます	脳・交
6	懐メロで歌って踊ろうわくわく12ヶ月	「高原列車は行く」 (7406-05)	10分	列車に乗り換え高原へ！ 振り付け体操で身体を動かします		最初に動きの説明をしましょう 曲の最中、一歩前に次の動きを伝えられると良いです	良い姿勢を意識しながら動き、余裕のある方は歌もしっかり歌いましょう	楽しみながら身体を動かすことができます 振り付けを覚えようとする ことで脳のトレーニングにもなります	歌・体・脳
7	イントロクイズ&合唱	イントロクイズ (8999-54)	15分	イントロクイズを正解したら合唱します 例題1.「青い山脈」 (2576-05) 例題2.「憧れのハワイ航路」 (1685-24) 例題3.「三百六十五歩のマーチ」 (2226-34)		正解者にマイクをお渡しすると盛り上がり ます 懐かしいと感じる曲や施設で定番の曲などを選曲します	解った方は手を上げるなどでアピールしましょう	曲を思い出そうとすることで脳のトレーニングになります マイクを持って歌う喜びなどを感じていただきます	歌・ゲ・脳・交