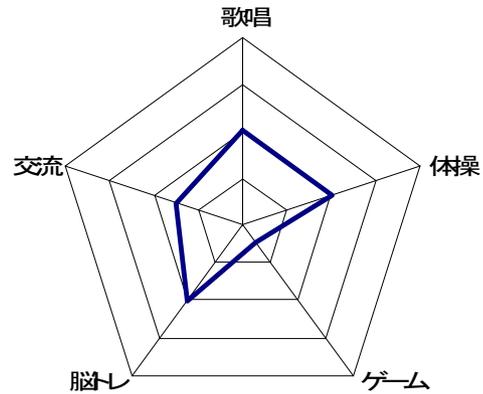


# 『春夏秋冬ぐるりんツアー』（OP110208）

## ■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

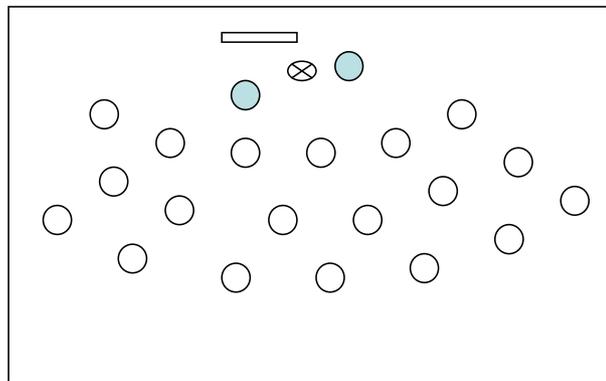
グループ交流: 参加者同士のコミュニケーションを図り、社会性の維持・向上を目的としています

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

・ハンカチ

## ■人数

10～30人程度

『春夏秋冬ぐるりんツアー』(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	「四季の歌」 (1810-02)	3分	指導者自己紹介・教室内容説明		教室のテーマは「春夏秋冬ぐるりんツアー」 歌と映像を見ながら意識づけを行います	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	交
2	みんなの元気塾	「みんなでスマイル！口腔体操」 (7903-03)	5分	曲に合わせて笑顔で楽しく口腔体操を行います		最初に動きの説明をします 「嬉しい」「すっばい」「びっくり」のお口、お顔の動作では表情豊かに行いましょう	できる範囲でお口、お顔の筋肉を動かしましょう	アイスブレイクや口腔体操を目的にしています	体
3	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	さあ！ぐるりんツアーの始まりです。 春は高原へ！ 振り付け体操で大きく身体を動かします	ハンカチ	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	出来る範囲で身体を動かしましょう。痛みのある時にはお休みして歌を頑張りましょう	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	カラオケ&手遊び	「かもめの水兵さん」 (2588-31)	5分	夏は海へ！ 歌を歌いながら、手遊びを行います		最初に手遊びの説明をしましょう 歌を歌うことを忘れずに伝えましょう	手遊びが難しいときは歌を頑張りましょう	歌を歌うだけではなく手遊びを運動することで脳の活性化を図ります	歌・脳
5	休憩・水分補給	「ふるさと」 (2066-06) 「四季の歌」 (1810-02)	5分	歌と映像と共に季節を振り返りながら休憩をとります		水分補給を促します それぞれの出身地の四季を語り合います	水分をしっかり取りましょう	出身地のことが回想され、穏やかな気持ちになっていきます この後行う歌合戦に向けて歌の耳慣らし	脳・交
6	歌謡体操	「[ゆっくり]りんごの唄」 (6515-08)	10分	実りの秋！ 歌を歌いながら身体を大きく動かします		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	出来る範囲で身体を動かしましょう。痛みのある時にはお休みして歌を頑張りましょう	楽しみながら身体を動かすことができます 動きを覚えようとする ことで脳のトレーニングにもなります	歌・体・脳
7	みんなの元気塾	「ぼっかぼか体操」 (7903-01)	7分	冬には、この体操で身体を温めぼくしましょう！ 曲に合わせて身体ほぐし運動を行います		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	呼吸を止めずにリラックスして行いましょう	身体を動かして整理運動を行います	体
8	Birthday歌合戦(合唱)	「四季の歌」 (1810-02)	15分	消費カロリー対決！ 参加者の誕生日を春夏秋冬に4グループ(又は2グループ)に分け、順番に「四季の歌」を合唱します グループ内でマイクを回しながら歌い、歌唱後に表示される消費カロリーで勝敗を決めます		ゲームの内容を理解しやすいように説明をしましょう 各グループのメンバー全員が歌に参加できるように声掛けやマイクのサポートを行います	マイクをしっかり口の近くに付けて、出来る範囲で大きな声で歌いましょう	マイクを持って歌う喜びなどを感じていただきます グループの団結を図り、達成感を味わいます	歌・ゲ・交