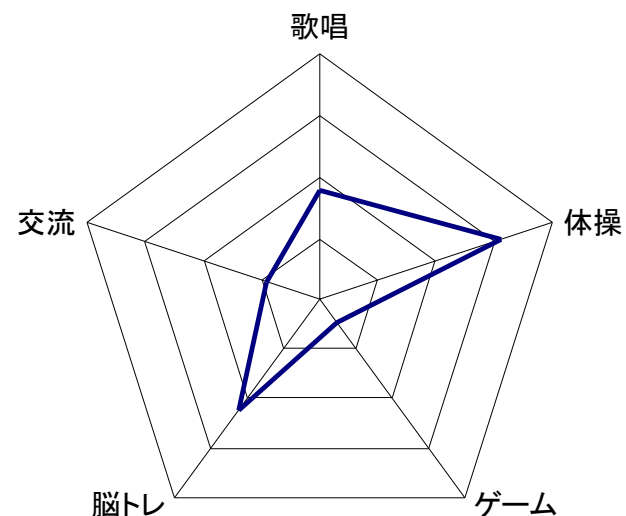


『夏だ！祭りだ！体操だ！』（OP120602）

■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

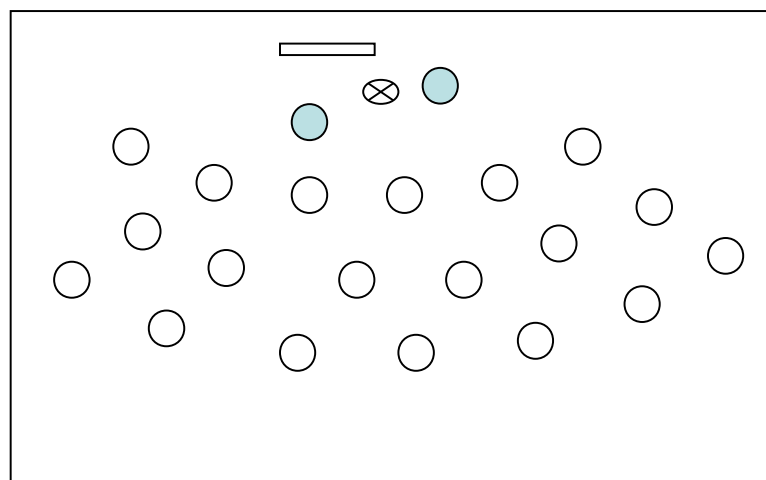
グループ交流 : 参加者同士のコミュニケーションを図り、社会性の維持・向上を目的としています

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

・プレイケアスカーフもしくはタオル

■人数

10～30人程度

『夏だ！祭りだ！体操だ！』(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	「お祭りマンボ」 (2656-14)	2分	映像を見ながら、指導者自己紹介・教室内容説明		教室のテーマは「夏だ！祭りだ！体操だ！」 記憶を引き出すようなお声がけをします 簡単に内容を説明します	体調に合わせて、無理のない範囲で行っていきましょう	テーマに沿った歌と映像で雰囲気演出します 記憶を引き出します	交・脳
2	みんなの元気塾	「ツイストごりごり体操」 (7903-10)	5分	音楽に合わせて楽しく体を動かしながら、今日の体の調子をみていきます		最初に動きの説明をします 参加者の状態に合わせて、テンポ調節をします 最後の決めポーズをみんなで合わせましょう	無理のない範囲から少しずつ動かしていきます 最後の決めポーズを一緒に行いましょう	アイスブレイクを行いながら準備運動を行います	体
3	歌謡体操	「[ゆっくり]めだかの学校」 (6515-07)	10分	学校は夏休み！ 学生時代を思い出し、歌を歌いながら身体を少しずつほぐしていきます		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 参加者の状態に合わせて、テンポを調節します	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	歌いながら楽しく準備運動を目的としています 動きを覚えようとする事で脳のトレーニングにもなります	歌・体・脳
4	懐メロで歌って踊ろうわくわく12ヶ月	「島のブルース」 (7406-08)	10分	振り付け体操で南の島を感じながら大きく身体を動かします	プレイケ アスカー フもしくは タオル	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	無理のない範囲で、身体の調子をみながら動かしていきます	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事で脳のトレーニングにもなります	歌・体・脳
5	みんなの元気塾	「みんなでチャレンジ！ ステップ運動<Part2>」 (7903-06)	5分	証城寺の狸囃子に合わせて楽しく、安全に足腰の運動をします		座る姿勢の確認や足腰の痛みの確認を十分に行います 片麻痺のある方は、動かせる方だけ動かします 参加者の状態をみてテンポを調節します	痛みや疲れが出てきたらお休みするようにしましょう	安全で効果的なステップ運動をゲーム感覚で楽しく行うことを目的としています	体・ゲ
6	休憩・水分補給	「炭坑節」 (2476-60) 「東京音頭」 (1798-01)	8分	盆踊りの歌を聴きながら、休憩と水分補給をしましょう		水分補給を促します 耳の聞こえにくい人や目の見えにくい人へ配慮します	水分をしっかりと取りましょう	休憩しながら夏祭りの雰囲気作りを目的としています	脳・交
7	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	楽しみながら行う口腔体操を目的としています	体
8	合唱	「九州炭坑節(ガイドボーカル付)」 (2684-04) 「どんぼん節(ガイドボーカル付)」 (2047-09)	10分	盆踊りといえばこの曲も定番！ 歌詞をしっかりと意識しながら歌いましょう		歌う前に「タ」や「パ」をしっかりと発音するようにお声がけをします 歌っている最中に拍手や身振り手振りなどで「タ」や「パ」を分かりやすく意識させます	「タ」や「パ」をしっかりと大きく発音して歌いましょう	楽しく歌いながら口腔機能に働きかけます	歌×2・体
9	ラジオ体操	「ラジオ体操第1」 (9610-02)	5分	夏休みといえばラジオ体操！ お馴染みの体操で整理体操をしましょう		余裕のある方はしっかりと大きく動くようにお声がけをします	無理のない範囲で、身体の調子を確認しながら動かしていきます	お馴染みの体操でしっかりと身体を動かし、記憶にも働きかけます	体・脳