

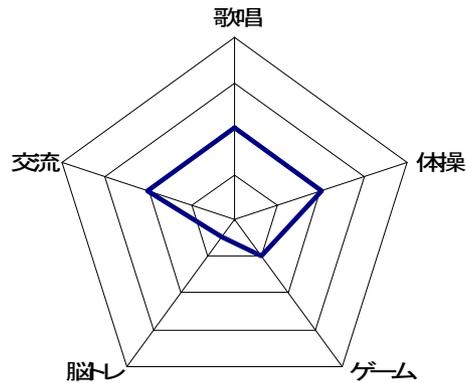
『食欲の秋！歌と体操でカロリー消費！！』（OP120905）

食べ物がおいしい季節。ついつい食べ過ぎたカロリーを、食べ物がテーマの曲で、楽しく体操したり、合唱したりして消費します。

■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

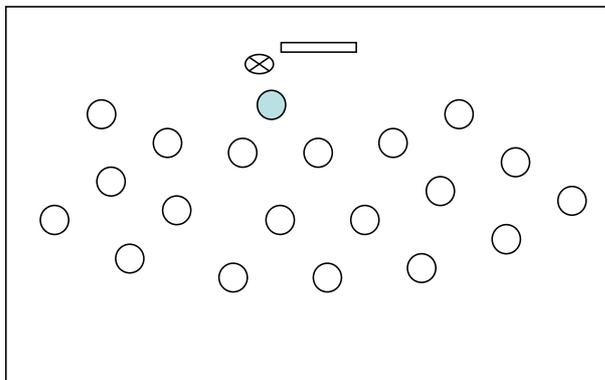
グループ交流: 参加者同士のコミュニケーションを図り、社会性の維持・向上を目的としています

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

--

■人数

10～30人程度

『食欲の秋！歌と体操でカロリー消費！！』(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	BGM「スシ食いねえ！」 (1435-02)	2分	映像を見ながら、指導者自己紹介・教室内容説明をします		テーマは「食欲の秋！歌と体操でカロリー消費！！」 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を演出します	交
2	ゲーム	「顔じゃんけん」 (8999-09)	5分	しっかり食べたり歌ったりできるように、顔の体操をします		顔じゃんけんのやり方を参加者に質問しながら、一緒に確認していくと盛り上がりやすい 隣同士で行っても、盛り上がりやすい	できる範囲で顔の筋肉をしっかり動かしましょう	アイスペイクや口腔体操を目的としています	体・ゲ・交
3	合唱	「リンゴの唄」 (2700-01)	3分	真っ赤なリンゴをイメージしながら、「リンゴの唄」を歌います		参加者に好きな果物を伺いながら進めていきましょう	余裕のある方は、口をしっかりと動かし、大きな声で歌いましょう	歌うことの楽しさを感じていただきます	歌
4	歌謡体操	「[ゆっくり]リンゴの唄」 (6515-08)	10分	「リンゴの歌」を歌いながら楽しく体操を行います		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、テンポを調節しましょう	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	肩や腰周りを大きく動かす体操で姿勢が良くなります	歌・体
5	ボディタッチ	「桃太郎」 (5105-06)	10分	「桃」からの連想で、「桃太郎」を歌いながら、ボディタッチをします		まずは、両手でボディタッチ(腿×2回⇒肩×2回⇒頭×2回⇒手拍子×2回)を確認します 動きの確認ができれば歌いながら行いましょう 参加者の状況にあわせてテンポの調節をしましょう 慣れてきたら、タッチの順番を変えてみましょう	余裕のある方はしっかりと歌も歌いましょう	楽しく歌いながら、頭と身体の体操を行います	歌・体・脳
6	休憩・水分補給	「おさかな天国」 (6711-01)	5分	テーマに沿った歌を聴きながら、休憩と水分補給をします		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	水分をしっかり取りましょう	休憩しながら秋の雰囲気作りを目的としています	交
7	みんなの元気整	もっとチャレンジ！ ステップ運動<Part2> (7903-14)	10分	音楽に合わせた足腰の運動で更にカロリーを消費します		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 参加者の状況に合わせて、テンポを調節しましょう(おすすめテンポ: -1くらいからスタートしてみましょう)	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。ゲーム感覚で楽しく行うことを目的としています	体・ゲ
8	合唱(元氣農園)	「みかんの花咲く丘」 (2588-32) 「およげ！たいやきくん」 (2018-01) 「だんご3兄弟」 (5923-01) 「きよしのズンドコ節」 (6251-11)	15分	食べ物が出てくる歌をみんなで歌います		参加者に好きな食べ物を伺いながら進めていきましょう	余裕のある方は、口をしっかりと動かし、大きな声で歌いましょう	歌うことの楽しさを感じていただきます	歌・交