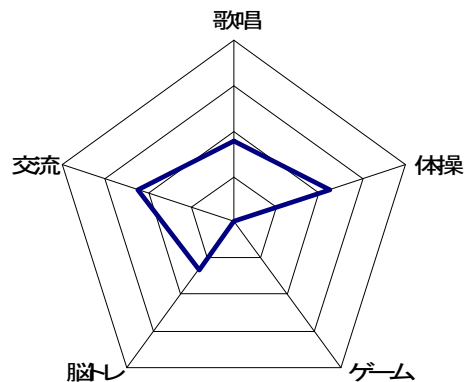


■教室対象者

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

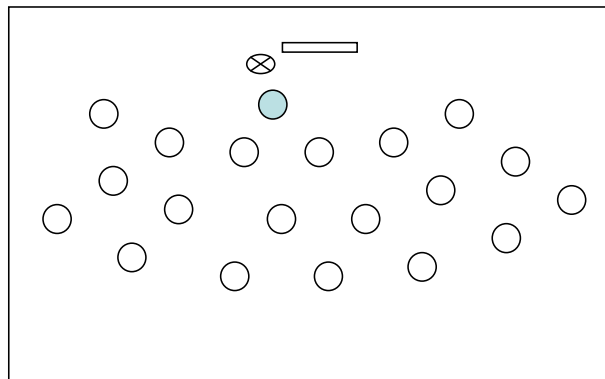
グループ交流: 参加者同士のコミュニケーションを図り、社会性の維持・向上を目的としています

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

『いつまでも足腰元気に！春の陽気に誘われて…』(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・合唱	「三百六十五歩のマーチ」 (2226-02)	4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「足腰元気に」。足腰の不安など、コミュニケーションを図りながら、簡単に内容の説明をします 手拍子や足踏みをしながら歌いましょう	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	歌・交
2	みんなの元気塾	「みんなの元気塾ゼミナール第2回 ロコモ予防」 (7903-21)	13分	暖かい季節、外出するには足腰が丈夫でないといけません 今話題の「ロコモ予防」について学びます		足腰の不安について伺い、参加者同士でもお話ができるようなお声がけをしましょう	「ロコモ予防」の勉強をしましょう	短くわかり易い内容で健康に対する意識付けを行います	交
3	みんなの元気塾	「ツイストごりごり体操」 (7903-10)	3分	リズムカルな曲に合わせて、腰周りや脚をほぐす体操を行います		今日の膝や腰の調子を確認しながら、簡単に動きの説明をします	曲を聴きながら、少しずつ身体を動かしていきましょう	音楽に合わせて身体を動かす楽しみを感じながら、足腰をしっかりほぐしていきます	体・交
4	みんなの元気塾	「毎日続けるロコモ予防体操」 (7903-08)	10分	ロコモーショントレーニングを行います		フォームをしっかり確認しながら行います 転倒しないように注意を払い、無理をしていないか顔色をしっかりとみていきます	危ないと思ったら、無理をせず、足をつきましょう ご自分のペースで行いましょう	音楽に合わせてながら、楽しく足腰強化の体操を行います	体
5	休憩・水分補給	「懐かしの昭和探訪-宮城県-」 (7900-04)	5分	宮城県の御田植祭などの懐かしい映像を見ながら休憩をとります		水分補給を促します 映像の内容について、参加者に質問や問いかけをして会話を引き出します	水分をしっかり取りましょう	水分補給とテーマにそった映像で雰囲気を作ります	脳・交
6	合唱	「北国の春」 (2320-03)	4分	北国にも春がきました。「北国の春」を元気に歌います		歌手名やヒットした年などについてコミュニケーションを取りながら進めていくと盛り上がります	春をイメージしながら、口をしっかりと動かして良い姿勢で歌いましょう	歌うことの楽しさやグループの一体感を感じていただきます	歌
7	わくわく12ヵ月	「北国の春」 (7406-03)	10分	北国の人の気持ちになりきり、待ちわびた春の歓びを、歌いながらの体操で表現します		最初に動きの説明をします。バレリーナのように伸びやかに動くように指導すると盛り上がります	合わせられるところから動かしていき、余裕のある方は歌をしっかりと歌いながら行いましょう	歌いながら楽しく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
8	歌謡体操	「[ゆっくり]三百六十五歩のマーチ」 (6515-11)	5分	最後にまた、足腰を強化する立位の体操を行います		イスを脇に寄せ、輪になって行います 片足立ちなど無理をしないように、転倒に注意して指導をします	無理のない範囲で行い、転倒しないようにしっかりと手をつなぎましょう	歌いながら楽しく、またグループの一体感を感じながら、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・交・脳
9	みんなの元気塾	「ゆったりほぐレッチ体操」 (7903-12)	6分	疲れを残さないように、ゆったりとしたストレッチで心と体を落ち着かせていきます		心と身体を落ち着かせ、疲れが残らないように、ケアをしていきます	無理のない範囲で体操をしましょう	音楽に合わせて、ゆったりと整理運動を行います	体