

No.56 令和6年度介護予防運動体験講座 別紙メニュー

	メニュー	内容	時間	講師	オンライン
①	ニギニギ体操	ニギニギ棒、にぎってごらんを使ったダンベル体操です。	30～60分程度	介護予防運動サポーター	×
②	ボール体操	直径20センチほどのボールを使った体操です。	30～60分程度	介護予防運動サポーター	×
③	簡単筋トレ	無理なくできる簡単な筋力トレーニングです。	30分程度	健康運動指導士	○
④	踏み台昇降	ステップ台を使った体操です。(10名まで)	30分程度	健康運動指導士	×
⑤	ポールでストレッチ	ストレッチ用のポールを使った体操です。(10名まで)	30分程度	健康運動指導士	×
⑥	骨盤底筋体操	姿勢の維持、排泄動作などに関わる骨盤底筋を使った体操です。	15分程度	健康運動指導士	○
⑦	簡単ストレッチ	自宅でもできるストレッチ体操です。	30分程度	健康運動指導士	○
⑧	介護予防運動講話	介護予防のために運動はどのようにして大事なのか？フレイルってなに？など身体活動を中心とした介護予防のためのお話しです。	30分程度	健康運動指導士	○