

# まちの先生講座 講座企画書

講師名 リエ

講師紹介（自己紹介）

ヨガインストラクター、介護予防運動指導員。参加者一人ひとりが無理なくマイペースで運動できるように努めています。

講座名 楽しく介護予防！イスで行う脳活・筋トレ・軽体操

PRポイント（受講を希望する方に分かりやすくご記入ください）

あまり運動習慣がないシニア対象の、イスで行う体操です。健康に関するミニ講座や、脳活エクササイズも取り入れ、将来介護不要の体力づくりを楽しく始めませんか。

講座内容（教えていただく内容、スケジュール等 具体的にお書きください）

## 【1回目】

- オリエンテーション（6回の教室概要、参加注意事項等）
- ミニ講座「介護予防って何？」
- シナプソロジー（脳活性化エクササイズ）
- 運動（ストレッチ、筋トレ、有酸素運動）

## 【2回目】

- ミニ講座「フレイルを知る」
- シナプソロジー（脳活性化エクササイズ）
- 運動（ストレッチ、筋トレ、有酸素運動）

## 【3回目】

- ミニ講座「お口の健康と口腔体操」
- シナプソロジー（脳活性化エクササイズ）
- 運動（ストレッチ、筋トレ、有酸素運動）

## 【4回目】

- ミニ講座「栄養のある食事」
- シナプソロジー（脳活性化エクササイズ）
- 運動（ストレッチ、筋トレ、有酸素運動）

【5回目】

- ミニ講座「認知症について知る」
- シナプソロジー（脳活性化エクササイズ）
- 運動（ストレッチ、筋トレ、有酸素運動）

【6回目】

- ミニ講座「通いの場を持つ」／まとめ
- シナプソロジー（脳活性化エクササイズ）
- 運動（ストレッチ、筋トレ、有酸素運動）

受講者に持参してもらう物

動きやすい服装と靴、筆記用具、スポーツタオル、水分補給飲料、空の500ml ペットボトル（筋トレの重りとして水を入れて使用します）

その他（使用する教材など）

イス

- ※ ホームページに掲載及び受講希望者からの問い合わせ等に使用いたします。
- ※ 掲載可能な写真（ご自分の顔写真や、作品の写真など著作権法に抵触しないもの）がありましたら、ご提供ください。