

2021（令和3）年度 健康増進関連事業 いきいき健康教室 実施要項

1 目的

障がいのある方が心身の健康に関心を持ち、日常生活の改善向上におよび健康的な生活の構築を図る。

2 対象

障がい者手帳所持者 *介助の必要な人は介助者と参加する。 ※一般利用者の参加は不可

3 募集人数

8名（先着順とし定員となり次第締め切る。定員に満たない場合随時受け付ける。）

4 講師

スポーツ交流センター 作業療法士およびスポーツ指導員 他

5 日程 以下の実施日の 13:30~15:00（13:15~受付）

	実施日	内容（予定）
2021年（令和3年）	6月29日（火）	オリエンテーション 運動習慣について、体組成測定 [毎回]
	7月13日（火）	運動習慣と転倒予防について
	9月7日（火）	痛みについて（腰痛・膝痛など）
	11月2日（火）	糖尿病について
	12月14日（火）	脳卒中・認知機能について
2022年（令和4年）	2月1日（火）	食生活・嚥下について

6 場所 スポーツ交流センター・おりづる アリーナ 他

7 内容 ※日時の欄に記載

8 受講料 無料

9 指導内容 ①受講生の障がいの状態にあった方法で指導する。
②用具を取り扱う場合は、十分に注意し事故の無いように安全に留意する。

10 その他 ①職員は、必要に応じて用具を準備する。
②職員は、受講生の障がいの状態に合わせた援助を行う。

2021年度 健康増進関連事業 いきいき健康教室の流れ

13:00 会場準備

13:15～ 受付

(初回は受付で出席確認のみ)

体組成測定 ※2回目以降から 体組成計に身長・性別・年齢をゲスト入力

13:30～ 教室開始

第1回 6/29

オリエンテーション：教室実施の目的・いきいき健康教室の流れの説明

講義：運動習慣について（生活習慣病・転倒予防・フレイルなど）

実技：体組成測定を行う 測定方法・経過の記録管理

第2回 7/13

来場順に体組成測定 ※以降毎回

講義：運動習慣と転倒予防について

実技：生活習慣病を予防する運動

第3回 9/7

講義：痛みについて

実技：腰痛や膝痛などを予防する運動

第4回 11/2

講義：糖尿病について

実技：有酸素運動・筋力強化運動の仕方

第5回 12/14

講義：脳卒中・認知機能について

実技：脳トレーニングと運動を組み合わせよう

第6回 2/1

講義：食生活・嚥下について

実技：食べる機能を維持する体操など

15:00 終了