

1 / f ゆらぎサロン 介護予防に資するプログラム

○基本スケジュール

11:30 集合

挨拶

脳トレなど軽めのプログラム

口腔体操

昼食準備

お弁当持参されていない方は、商店街等に買い物

12:15

会食

少し食休み

13:00 以降14:30まで週替わりでプログラムを行う。

第1週 ヨガトレーナーによるヨガ体操（椅子掛けあり）

第2週 童話・本の読み聞かせや俳句作りなど創作に関わる内容で頭を
使えるようなプログラムにする。 手芸・工作など手先を意識した
プログラムを行う。

第3週 ヨガトレーナーによるヨガ体操（椅子掛けあり）

第4週 お歌・音楽・芸術を鑑賞する・ゲームを楽しむ
オルガンを使い、皆で懐かしの唱歌・歌謡曲等を歌う。
多人数でできるゲームを使い脳のトレーニングになりながら
みんなで楽しめるようなプログラムを行う。

第5週 第1～4週のプログラムをランダムで行う。

5週目は、開催回数が少ないため、特定せず上記プログラムのどれかを行う。

ランダムに桜や季節のイベントが近隣で行われているときはお天気であれば
軽めのウォーキングを取り入れた散策を取り入れていく。

※医療や介護系の講師の調整ができれば第1～5週のプログラムと入れ替えて
○○講座として行う。さまざまな講師を交通費で依頼するため、日限定より
週限定の方が依頼しやすいため。