

長野市さまの事業のご紹介

長野市内の3老人福祉センター(長野市主催)と、1地域包括支援センター(長野市地域包括支援センター安茂里主催)において、フィットネスサポートセンターが講師として、多くの高齢者の皆様に以下の内容を提供しています。

①市民に対し、主に運動を手段とした介護予防に資するサービスの提供

②直接提供のみならず、自宅で行える運動プログラムの提供

③講座の前後に、事業評価のための客観的データを取り、本人および主催者へ報告する

○東北老人福祉センター(H19.5～)、○柳町老人福祉センター(H19.6～)、○三陽老人福祉センター(H19.10～)

○安茂里包括支援センター(H19.5～)

【内容例】

| | 内容 | 概要 |
|------|------------------------|--|
| 初回 | オリエンテーション 体力・大脳活動測定 | ・受講生同士の自己紹介、目標の確認・アンケート・体力テスト(握力、片脚立ちほか)・大脳活動測定・短時間のプログラム実施・お持ち帰り EX 提供 |
| 2回目 | 健康学習 初めて～エクササイズ | ・指先をメインに使う脳刺激運動(初級)・安全なストレッチングの確認(全身)・筋力トレーニング(下肢、体幹ほか)・コミュニケーション(なまえ呼んでキャッチ)・お持ち帰り EX 提供 |
| 3回目 | 〃 | ・指先と脚をメインに使う脳刺激運動(初級)・安全なストレッチングの実践(全身)・筋力トレーニング(下肢、体幹ほか)・バランストレーニング・コミュニケーション(みかんちゃん♪)・お持ち帰り EX 提供 |
| 4回目 | 〃 | ・指先と腕と脚をメインに使う脳刺激運動(初級)・安全なストレッチングの実践(全身)・筋力トレーニング(下肢、体幹ほか)・バランストレーニング・コミュニケーション(芸能人は忙しい)・お持ち帰り EX 提供 |
| 5回目 | 初めて～少し慣れた エクササイズ | ・指先と腕と脚と声をメインに使う脳刺激運動(中級)・安全なストレッチングの実践(全身)・筋力トレーニング(下肢、体幹ほか)・バランストレーニング・コミュニケーション(スカーフお手玉)・お持ち帰り EX 提供 |
| 6回目 | 〃 | ・指先と腕と脚と声をメインに使う脳刺激運動(中級)・安全なストレッチングの実践(全身)・筋力トレーニング(下肢、体幹ほか)・バランストレーニング・コミュニケーション(紙コップタワー)・お持ち帰り EX 提供 |
| 7回目 | 〃 | ・指先と腕と脚と声をメインにそれぞれバラバラに使う脳刺激運動(中級)・安全なストレッチングの実践(全身)・筋力トレーニング(下肢、体幹ほか)・バランストレーニング・コミュニケーション(カーリング大会)・お持ち帰り EX 提供 |
| 8回目 | 初めて～だいぶ慣れた エクササイズ | ・指先と腕と脚と声をメインにそれぞれバラバラに使う脳刺激運動(中級)・安全なストレッチングの実践(全身)・筋力トレーニング(下肢、体幹ほか)・バランストレーニング・コミュニケーション(二人組みじゃんけん)・お持ち帰り EX 提供 |
| 9回目 | 〃 | まとめエクササイズ(今までの応用編) |
| 10回目 | 〃 | まとめエクササイズ(今までの応用編) |
| 最終回 | 体力・大脳活動測定 | ・アンケート・体力テスト(握力、片脚立ほか)・大脳活動測定 (測定結果等は後日配布する) |

開催期間、開催時間等のご要望に応じて、最適なプログラムを提供いたします。