

4) 市町村・事業所の取り組み例

A市 取り組み例

頻度	内容		
週1回	初回	各種測定	体力測定・形態測定・気分と体調チェック、VAS 健康QOL関連アンケート
		主運動	ストレッチ
		目標設定	
	2回目	主運動	健康寿命体操(マット上)
	3回目	主運動	ボール・身近な物を使った運動
	4回目	主運動	健康寿命体操(椅座位・立位)
		茶話会	1ヶ月の振り返り
	5回目	主運動	ウォーキング・転倒予防体操
	6回目	主運動	腰痛・膝痛予防体操、筋力増強自重運動
	7回目	主運動	ボディートーク
	8回目	主運動	フットケア・ステップライフ使用運動
		茶話会	2ヶ月の振り返り
	9回目	主運動	ニュースポーツ
	10回目	主運動	骨盤底筋体操 ボールを使った運動
	11回目	主運動	健康寿命体操、一二三体操
各種測定		体力測定	
最終回	主運動	ストレッチ	
	各種測定	基本チェックリスト 健康QOL関連アンケート	
	茶話会		

B市 取り組み例

頻度	内容			
週1回	初回	各種測定	問診・血圧測定・身体測定	
		主運動	基本体操、運動講話	
		開講式	自己紹介	
		目標設定		
	2回目	各種測定	問診・血圧測定・身体測定+体力測定	
		主運動	導入レク、基本体操	
	3回目	各種測定	問診・血圧測定・身体測定	
		主運動	基本体操、体操のポイント指導	
	4回目	各種測定	問診・血圧測定・身体測定	
		主運動	基本体操、生活不活発病講話	
	5回目 ~ 10回目	各種測定	問診・血圧測定・身体測定	
		主運動	基本体操	
		関連学習 等	5回目:	レクリエーション
			6回目:	口腔ケア講話
			7回目:	認知症予防講話
			8回目:	レクリエーション
9回目:	栄養講話			
10回目:	フットケア講話			
11回目	各種測定	問診・血圧測定・身体測定+体力測定		
	主運動	基本体操		
最終回	各種測定	問診・血圧測定・身体測定		
	主運動	基本体操		
	昼食会	評価・反省会		
	閉講式			