

# 学習プログラム開発をしよう

(F) グループメンバー (川本, 杉原, 稲本, 松村<sup>367</sup>, 松村美佳, 田村, 柳)

テーマ **高齢者教育**

市の概要  
A

### 個人の要望

仲間づくり  
健康づくり  
人の役に立ちたい  
趣味・教養を高める  
老後の生活に必要な知恵

### 社会の要請

ネットワークづくり  
介護予防  
ボランティア  
学習成果の地域還元  
安心・安全に暮らし

### 地域課題

仲間づくり ↔ ネットワークづくり  
健康づくり ↔ 介護予防  
人の役に立ちたい ↔ ボランティア活動  
趣味・教養を高めたい ↔ 学習成果の地域還元  
老後の生活に必要な知恵 ↔ 安心・安全に暮らし

### 学習目的

老後の不安を解消するために、高齢者が心身共に健康で、安心・安全に暮らせるようになる。

### 学習目標

気軽にできる運動教室を開催することで、高齢者が健康づくりの楽しさを実感し、継続的に活躍できる仲間づくりをする。

## 【学習プログラムを開発しよう!】

(F) グループメンバー ( )

## 1 学習目的

老後の不安を解消するために、高齢者が心身共に健康で安心・安全に暮らせるようになる。

## 2 学習目標

気軽にできる運動教室を開催することで、高齢者が健康づくりの楽しさを実感し、継続的に活動できる仲間づくりをする。

## 3 プログラム名

秋じゃ! スポーツじゃ! みんなでやろや!!

## 4 対象・定員

60歳以上の高齢者、30名

## 5 参加費

(受益者負担を原則として、参加費を算定する。なお算出の根拠も明確にする。)

初回のみ 150円 { 保険代  
お茶・お菓子代 (3回目)

## 6 事前に必要な知識や準備物

しおり、アンケート、応急処置用の氷、タオル、飲み物、救急箱、医療機関、AED  
第1回のみ: オイル, 第2,3回のみ: 室内シューズ, 参加者用シール状の名札, スタンプカード

## 7 留意点

けが、車云倒りなど安全面の配慮、イスの準備、休憩時間、水分補給の声かけ

F

8 学習プログラムの展開

シートB (清書用)

主体的、継続的に  
「カーリング」活動をお互いグループをつくる。

回・日程	学習テーマ	各回の学習目標 (◎) 学習内容	学習支援者	学習場所	評価 (振り返りの方法)
第1回 10月8日 (水) 10:00 ~12:00	おうちで やるや。  リンパ マッサージ	◎ 参加者同士の交流を図る。 ◎ リンパマッサージを体験し、楽さ を知り。 ・開講式とオリエンテーション (主旨、目的の説明, 2人ペアになり ストレッチ、自己紹介) ・リンパマッサージ体験 (リンパマッサージの効果の講義とリンパ マッサージ方法を学ぶ)	・リンパマッサージ 指導者  ・公民館職員	・ハレット 公民館  (和室)	・アンケート ◎ 目視で参 加者の表情 や一人で活動 している参加者か いないかを正確 に認める。 ◎ 講座終了後の 参加者の表情も 正確に認める。
第2回 10月22日 (水) 10:00 ~12:00	ラジオ 体操を 楽しむや。	◎ 身近なラジオ体操の効果を知り、 毎自宅で行うことができるようになる。 ・ラジオ体操 ・前回と違う方とペアになりスト レッチを行いコミュニケーション を図る。 ・広島県ラジオ体操を体験 する。	・ラジオ体操 指導士  ・公民館職員	・ハレット 公民館  (ホール)	・アンケート ◎ = ◎ = ◎ 運動量をスムーズ に行っているか ◎ 前回の学習を実 践しているか。
第3回 11月5日 (水) 10:00 ~12:00	室内カー リングで 汗かこうや。	◎ カーリングを通じて仲間で活 動お楽しさを知り。 ◎ 継続的に活動できる中間 をつくる。 ・ラジオ体操 ・前回と違う方とペアになり ストレッチを通じて交流を図る。 ・カーリングを体験する。 ・全講座の振り返り ・継続的に活動する方を募集する。	・カーリング 指導者  ・公民館職員	・ハレット 公民館  (ホール)	・アンケート ◎ ①②③④

【各回の実施計画を立ててみよう！】

( F ) グループ メンバー (川本, 杉原, 舟本, 松村まゆ, 松村美佳, 田村柳剛)

1 学習テーマと学習目標

○学習テーマ

室内カーリングで 汗かきをや

○学習目標

カーリングを通じて 仲間と活動する楽しさを知る。継続して活動できる仲間をつくる。

2 回・日時・場所

○回・日時

第 3 回 11 月 5 日 (水) 10 時 00 分 ~ 12 時 00 分

○場所

ぽんつと公民館 ホール

3 講師, 指導者, 支援者

カーリング 指導者

4 準備物

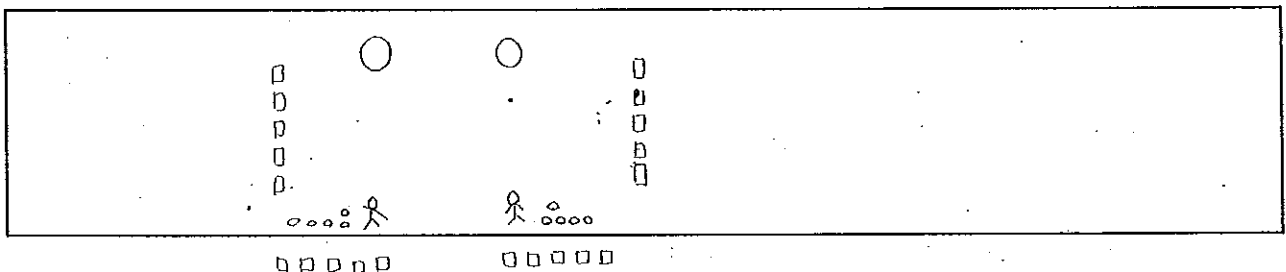
○参加者

タオル・飲み物・室内シューズ・スイングコート

○主催者

カーリング用具・参加シール (別紙) ゼッケン・得点板  
AED・救急箱・マーカー・ルール資料・椅子

5 会場図



6 実施計画

時刻	内容	留意点
9:00	会場準備 コーリング用具一式 椅子をならべる。(30脚)	・チーム分けは事前にしておく。
9:30	受付	・案内板・長机(1) 受付名簿(チーム構成あり)
10:00	オリエンテーション ゲームのルール説明	・司会 = 職員 ・説明 = 指導員
10:15	準備運動 (広島弁ラジオ体操)	・CDデッキ・ラジオ体操CD
10:20	ゲーム開始 20分ごと 3セット	
11:00	振り返り・交流会	"コーリング"をしようを あまり押し過ぎない いかに"で"したか。 次もやってみようと思うので 果敢たる方はやってみませんか。 (続けようと思っておられる方は "で"はうかがね。) ↓ 次回の日程・チラシ
12:00	終了	<div data-bbox="997 1736 1125 1803" style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 5px; display: inline-block;">           明言する。         </div> 1回目 = 仲間づくりを目的にしている。