

学習プログラムを開発しよう

グループ	東部B	メンバー
------	-----	------

プログラム名に
お宝発見とつき
スタンプラリーもあるので
いよがわくよわ

1 学習目的

高齢者が住み慣れた地域で、生き生きとこれからも生活できるように、協働のまちづくりを進める。

興味をひく
プログラム名
時期も良い

プログラム名の
ネーミングと
スタンプラリー形式に
惹かれる

2 学習目標

高齢者の健康づくりや仲間づくりを高めるため、公民館・集会所でのサークル活動により多くの人に参加してもらい、住民同士の交流を深める。

プログラム名、サツタレ
もついで
とてもわかりやすいです。
何のお宝かば?
興味をもてる

3 プログラム名

地域のお宝発見! ~楽しい仲間と健康づくり~

対象者
年齢を何歳以上と
するの長いかを?

4 対象・定員

高齢者を中心とした地域住民 20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。)

500円 (3回分) ノルディックウォーキングストックレンタル代・スタンプラリー台紙・交流会費

6 事前に必要な知識や準備物

体操のDVD・フレイヤー・テキスト 史跡めぐり用地図 交流会用 お菓子・飲みもの
 体力測定用のストックウォッチ スタンプ
 ノルディックウォーキングストック 救急セット スタンプラリー台紙
 参加者: 飲みもの・タオル・動きやすい服装・くつ

高齢者

史跡めぐりをスタンプ
ラリーで行うこと、最後
にやりきれたと思ひました。

7 留意点

第2回は雨天の場合、延期とする。

高齢者の年齢
絞る
チラシには書かないで
しても...

万が一の対応を
考えておく。休憩
急救

参加費は
1回5席して500円?

東部Bグループ

8 学習プログラムの展開

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
第7回 9月	入門編 チャレンジ ノルディック ウォーキング	◎ 基礎体力をつける ① 体力測定 自分のからだの状態を知る。 ② 100歳体操 DVDを観て取得 次回まで毎日続けてもらう。テキスト配付 ③ ノルディックウォーキングの実技指導。	スポーツ振興課 ウォーキング トレーナー	公民館 学習室
第2回 10月	実践編 史跡めぐり ノルディック ウォーキング	◎ ウォーキングを兼ねて 地域再発見 ① 史跡めぐり ② スタジオラリー コース選択 往復 5km 3km	スポーツ振興課 ウォーキング トレーナー 史跡ボランティア 救護ボランティア	町内
第3回 11月	総括	◎ 体操とウォーキングの 成果を知る ① 体力測定 2か月前との変化を知る。 ② みんなで 100歳体操 ③ 交流会 意見交換 継続に向けての 仲間づくり	スポーツ振興課 ウォーキング トレーナー	公民館 学習室

ノルディックウォーキング
って何？というの
はわかる。

100歳体操はよく
知られているけれど
内容を知らない人も
多いと思うので良いと思う。

高齢者対象の健康
づくりの目標として
アラインが目標に引き寄せ

歩くことが苦手な人は
参加が難しいの
かな？

ノルディックウォーキング
というリズムが
とても興味をそそら
れて参加したくなる!!

- お互い足(か)
見守るという活動に
つながり、とても良いと思う

ノルディックウォーキングに
ていっかめ高齢者もいるが
よびかけはあは?

外での活動時、体調不良の
方がおた場合どうするの?
・100歳体操は毎日家でやるの
が、DVDがなくても出来るの?

マイ記録表
自分の成果がわかる
達成感につながる

体力測定と
目標がわかるのど
よいと思いはる。

記録表
(個人)

チェックシート

トレーナーの方にも
コメント書いてもらう。

記録表は個人で
管理するの?

コース設定が、もう少し
上下の幅があつた方
がよいのではと思
います。2kmと5kmとか。

対象者が少し増え
れば(お)のど、1.5
3~5km くらい
1kmのスピードアップ
が?

健康意識を高めるのは
すごく良い
・みんなと一緒と楽しくでき
長続きがすると思う

対象が高齢者というこ
とあり、お2回に
救護車を出して
同行した方が参加者も
安心がほしい。

健康づくりのど、内容は
いいが、内容がハードに感
じ、参加したい人々も
思いはる。(お)

仲間ができて、
生きがいになる。
(ノルディックウォーキング)

トレーナーがついて
測定する所が良い

- 3回の講座の関連性を
明確に思う

体力をアップから
新しいことにチャレンジ
していきつるのほ外に
出る新しい楽しみの

3回で終わるのは
よく、ずっと続けてい
たい!!

はじめに、おめりに
体力変化も
もうけて"まのど"
変化が(体力があ)る
のが数倍化してよい!!

体力測定を2回実施し
比較する点。
(良い結果(成果)が出れば)
元気を出せるよ!!

交流や仲間づくりが
もう少し具体的の方が
いいかな。

記録表で3か月後
に結果を比較できる
のが良い。

2ヶ月前との比較
(まわりのやま、
若くなった気分
になってきた)