

【各回の実施計画を立ててみよう！】

Dグループ

1 学習テーマと学習目標

○学習テーマ

女性 美しく老いる
男性 カッコ良く老いる

○ねらい

いっまでも美しく
カッコ良く 元気に過ごすために

2 回・日時・場所

○回・日時

第 2 回 2 月 23 日 (土) 10 時 00 分 ~ 12 時 00 分
13 時 30 分 ~ 15 時 30 分

○場所

能野町民体育館

3 講師，指導者，支援者

保健師 (3人)、学生ボランティア
筋肉講座講師

4 準備物

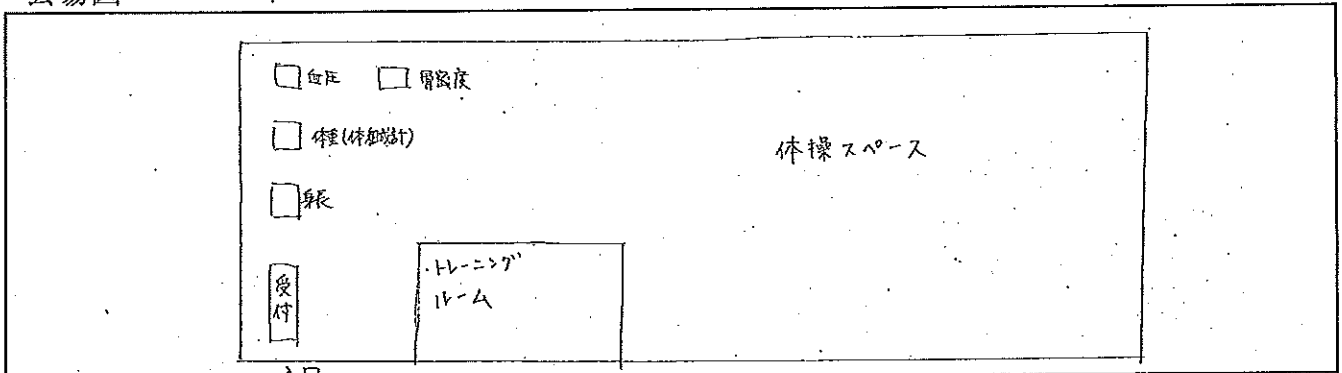
○参加者

体操のできる服装、シューズ、タオル、飲み物 (着脱しやすい靴下)

○主催者

血圧測定器，身体測定器 (身長、体重、体組成計)，胃袋度計

5 会場図



6 実施計画 平成25年2月23日(土) 実施

時刻	内容	留意点
10:00	<p>「男の筋肉講座」10:00~12:00 《男性対象》</p> <p>参加者受付開始</p> <p>身体測定(身長、体重等) 筋肉量、体脂肪量、 血圧、骨密度など</p> <p>「健康体操」の開始</p> <p>講師により、低体力者への運動指導をしよう。</p>	<p>→ 受付順に身体測定を行おう。 保健師3名依頼する。 * 広島 K 大学の学生にボランティア依頼する(可能であれば)</p> <p>→ * 特に: 男性対象の場合は、 筋肉の働きなどを説明してもらい、効果的な筋力アップのための運動を指導していただく。</p>
11:30頃	<p>休憩をとる(5分くらい)</p>	
12:00	<p>終了</p>	
13:30	<p>《女性対象》</p> <p>「いつまでも美しく元気に過ごすために」13:30~15:30</p> <p>参加者受付開始</p> <p>身体測定(身長、体重等) <small>内容は、午前中と同じ</small></p> <p>「健康体操」の開始</p> <p>講師により、低体力者への運動指導。</p>	<p>→ 受付順に身体測定 (内容は、午前中と同じ)</p> <p>→ * 女性対象としている。骨密度アップ、肩こりの予防、転倒予防柔軟性を高める。とり、これに、重点をおいた内容とする。</p>
15:00頃	<p>休憩をとる(5分くらい)</p>	
15:30	<p>終了</p>	