令和８年度　前期　『チェアー体操』　カリキュラム

座って、立って、声を出し、運動で脳とからだの活性化

【曜　日】４月～９月の第２、第４金曜日　　【場　所】　おおはままちかどサロン２階
【時　間】午前 10 時～11 時 30 分　　【対象者】　18 歳以上
【服　装】運動しやすい服装と運動靴　　【持ち物】　水分、カリキュラムの通り
【連絡先】へきなん総合型スポーツクラブ　　０５６６－４２－４２３３（欠席連絡は不要）
担当指導者　榊原　純子　　０９０－９６６３－９３８６
【目　標】それぞれの持つ健康増進の目標を年齢、体力、障がい、後遺症の有無を越えて実践
リンパストレッチで筋肉を和らげ、筋トレで筋力アップ、リズムに乗って脳・心・身体を動かします。　　レク式体力測定にチャレンジ！*効果確認！*

月　日	今日の目標	内　　容
①4 月 10 日	椅子利用筋トレ各部位＊リズムで全身ほぐしコグニサイズ	日常生活動作を観察し、動きのバランスをチエックしましょう。簡単筋トレ
②4 月 24 日	椅子利用筋トレ各種《新聞棒》＊リズムで全身ほぐし	日常生活動作に必要な筋トレと有酸素運動の安全な継続法を学びます。新聞棒を利用して大きな動きをしましょう。
③5 月 8 日	同上《新聞棒》 ストレッチ各部位 ＊リズムでステップ	ストレッチで関節の稼動範囲を広げ軽やかで動きやすい身体を作ります。
④5 月 22 日	負荷を加えたトレーニング《ボール》 ＊リズムでステップ	ボール使いの達人めざして！ 運動の正しいフォーム、呼吸法はよりよい運動効果を生みだします。
⑤6 月 12 日		
⑥6 月 26 日	同上《ボール》	同上
⑦7 月 10 日	同上《ボール》	ボールを利用して筋トレをします。根っこを意識して効果を引き出します。
⑧7 月 24 日	同上《チューブ》	ゴムチューブを利用して各部位の筋トレをします。
⑨8 月 7 日	同上《チューブ》	同上
⑩8 月 21 日	スロートレーニング	夏ばて対策！深い睡眠法を探そう。 全身をゆっくり、大きく動かしましょう。
⑪9 月 11 日	同上	スローほど呼吸が大切です。
⑫9 月 25 日	レク式体力測定	呼吸あそびで鼻息測定！体力増強しましたか？