

実施計画書

圏域： 灘

名称： こうべ彩アクティブ六甲道

開催場所： セントラルスポーツ(株)六甲道店

開催時間： 13:30～15:00

8 月

	実施日	実施内容	備考
第 3 週	2026/8/19	筋力トレーニング（タオル体操＆リズム体操） ミニセミナー・口腔体操・脳トレ 週替わりレクリエーション(ゴムボールゲーム他) グループワーク	
第 4 週	2026/8/26	筋力トレーニング（セラバンド体操＆リズム体操） ミニセミナー・口腔体操・脳トレ 週替わりレクリエーション(風船、ボール使用他) グループワーク	

9 月

	実施日	実施内容	備考
第 1 週	2026/9/2	筋力トレーニング（セラバンド体操＆リズム体操） ミニセミナー・口腔体操・脳トレ 週替わりレクリエーション(イントロクイズ他) グループワーク	
第 2 週	2026/9/9	筋力トレーニング（タオル体操＆リズム体操） ミニセミナー・口腔体操・脳トレ 週替わりレクリエーション(計算ゲーム他) グループワーク	
第 3 週	2026/9/16	筋力トレーニング（セラバンド体操＆リズム体操） ミニセミナー・口腔体操・脳トレ 週替わりレクリエーション(風船ゲーム他) グループワーク	
第 4 週	2026/9/23	筋力トレーニング（タオル体操＆リズム体操） ミニセミナー・口腔体操・脳トレ 週替わりレクリエーション(ペットボールボーリング他) グループワーク	
第 5 週	2026/9/30	筋力トレーニング（タオル体操＆リズム体操） ミニセミナー・口腔体操・脳トレ 週替わりレクリエーション(しりとりゲーム、替え歌他) グループワーク	