

実施計画書

圏域： 北

名称： こうべ彩アクティブしあわせの村

開催場所： しあわせの村トレーニングジム

開催時間： 13時30分～15時

8 月

	実施日	実施内容	備考
第3週	2026/8/18	健康チェック・アイスブレイク：15分 簡単体操：30分、口腔ケア体操・発声練習：10分 プログラム①：15分、プログラム②：15分、まとめ：5分	簡単体操：チエア体操 PG①：健康講和 PG②：輪投げ
第4週	2026/8/25	健康チェック・アイスブレイク：15分 簡単体操：30分、口腔ケア体操・発声練習：10分 プログラム①：15分、プログラム②：15分、まとめ：5分	簡単体操：チエア体操 PG①：グループレクリエーション PG②：輪投げ

9 月

	実施日	実施内容	備考
第1週	2026/9/1	健康チェック・アイスブレイク：15分 簡単体操：30分、口腔ケア体操・発声練習：10分 プログラム①：15分、プログラム②：15分、まとめ：5分	簡単体操：チエア体操 PG①：健康講和 PG②：工作
第2週	2026/9/8	健康チェック・アイスブレイク：15分 簡単体操：30分、口腔ケア体操・発声練習：10分 プログラム①：15分、プログラム②：15分、まとめ：5分	簡単体操：卓球 PG①：グループレクリエーション PG②：工作
第3週	2026/9/15	健康チェック・アイスブレイク：15分 簡単体操：30分、口腔ケア体操・発声練習：10分 プログラム①：15分、プログラム②：15分、まとめ：5分	簡単体操：チエア体操 PG①：健康講和 PG②：輪投げ
第4週	2026/9/22	健康チェック・アイスブレイク：15分 簡単体操：30分、口腔ケア体操・発声練習：10分 プログラム①：15分、プログラム②：15分、まとめ：5分	簡単体操：卓球 PG①：グループレクリエーション PG②：歌
第5週	2026/9/29	健康チェック・アイスブレイク：15分 簡単体操：30分、口腔ケア体操・発声練習：10分 プログラム①：15分、プログラム②：15分、まとめ：5分	簡単体操：散歩 PG①：健康講和 PG②：モルック