

実施計画書

圏域： 須磨

名称： こうべ彩アクティブ高倉台

開催場所： リベロスタジオ リハ・リハ

開催時間： 14:00～15:30

8 月

	実施日	実施内容	備考
第3週	2026/8/19	【運動プログラム】(計60分) ・器具(レッドコード、マシン)を使用した筋力・持久カトレーニング ・口腔/認知機能維持向上プログラム ・自宅での運動習慣を身につけよう 【月替わりプログラム※1】(30分) ・グループワーク(具体的な日常生活動作の工夫の提案・実践②)	担当スタッフ ・作業療法士/運動指導員 ※1内容は参加者のニーズにより決定。例:商業施設内での買い物プログラム等
第4週	2026/8/26	【運動プログラム】(計60分) ・器具(レッドコード、マシン)を使用した筋力・持久カトレーニング ・口腔/認知機能維持向上プログラム ・自宅での運動習慣を身につけよう 【月替わりプログラム※1】(30分) ・グループワーク(1か月の振り返り・まとめ)	担当スタッフ ・作業療法士/運動指導員 ※1内容は参加者のニーズにより決定。例:商業施設内での買い物プログラム等

9 月

	実施日	実施内容	備考
第1週	2026/9/2	【運動プログラム】(計60分) ・器具(レッドコード、マシン)を使用した筋力・持久カトレーニング ・口腔/認知機能維持向上プログラム ・自宅での運動習慣を身につけよう 【月替わりプログラム※1】(30分) ・グループワーク(日常生活における困りごとを話し合おう)	担当スタッフ ・作業療法士/運動指導員 ※1内容は参加者のニーズにより決定。例:商業施設内での買い物プログラム等
第2週	2026/9/9	【運動プログラム】(計60分) ・器具(レッドコード、マシン)を使用した筋力・持久カトレーニング ・口腔/認知機能維持向上プログラム ・自宅での運動習慣を身につけよう 【月替わりプログラム※1】(30分) ・グループワーク(具体的な日常生活動作の工夫の提案・実践①)	担当スタッフ ・作業療法士/運動指導員 ※1内容は参加者のニーズにより決定。例:商業施設内での買い物プログラム等
第3週	2026/9/16	【運動プログラム】(計60分) ・器具(レッドコード、マシン)を使用した筋力・持久カトレーニング ・口腔/認知機能維持向上プログラム ・自宅での運動習慣を身につけよう 【月替わりプログラム※1】(30分) ・グループワーク(具体的な日常生活動作の工夫の提案・実践②)	担当スタッフ ・作業療法士/運動指導員 ※1内容は参加者のニーズにより決定。例:商業施設内での買い物プログラム等
第4週	2026/9/23	【運動プログラム】(計60分) ・器具(レッドコード、マシン)を使用した筋力・持久カトレーニング ・口腔/認知機能維持向上プログラム ・自宅での運動習慣を身につけよう 【月替わりプログラム※1】(30分) ・グループワーク(具体的な日常生活動作の工夫の提案・実践③)	担当スタッフ ・作業療法士/運動指導員 ※1内容は参加者のニーズにより決定。例:商業施設内での買い物プログラム等
第5週	2026/9/30	【運動プログラム】(計60分) ・器具(レッドコード、マシン)を使用した筋力・持久カトレーニング ・口腔/認知機能維持向上プログラム ・自宅での運動習慣を身につけよう 【月替わりプログラム※1】(30分) ・グループワーク(1か月の振り返り・まとめ)	担当スタッフ ・作業療法士/運動指導員 ※1内容は参加者のニーズにより決定。例:商業施設内での買い物プログラム等