

実施計画書

圏域：西

名称：こうべ彩アクティブ西神中央

開催場所：ブレンティホール

開催時間：10時30分～12時00分

8 月

	実施日	実施内容	備考
第3週	2026/8/18	・W-UP ・アイスブレーク ・認知症講話 ・生活筋力向上®ゆっくりプログラム（座位・立位） ・脳トレクイズ（個人・グループ）・情報共有	講話と連動して、脳トレクイズ及び脳トレ体操を実施。
第4週	2026/8/25	・W-UP ・アイスブレーク ・運動講話 ・生活筋力向上®ゆっくりプログラム（座位・立位） ・タオル体操（日常動作への落としこみ）・情報共有	習慣的に無理なく継続できるタオル体操の紹介。

9 月

	実施日	実施内容	備考
第1週	2026/9/1	・W-UP ・アイスブレーク ・失禁予防講話 ・生活筋力向上®ゆっくりプログラム（座位・立位） ・レクリエーション（各自取り組みの発表）・情報共有	同じような悩み、課題を持っていることを共有していただく。
第2週	2026/9/8	・W-UP ・アイスブレーク ・バランス力向上講話 ・生活筋力向上®ゆっくりプログラム（座位・立位） ・身体の変化チェック（開眼片足立ち）・情報共有	講話と連動して体力測定種目の実施。
第3週	2026/9/15	・W-UP ・アイスブレーク ・社会性講話 ・生活筋力向上®ゆっくりプログラム（座位・立位） ・栄養士による講座（タンパク質摂取）・情報共有	栄養士をお招きし、食生活についてディスカッション。
第4週	2026/9/22	・W-UP ・アイスブレーク ・口腔講話 ・生活筋力向上®ゆっくりプログラム（座位・立位） ・ボルトレーニング（グループ）・情報共有	ボールを使用して周囲の方と協力しながら、ゲーム等行う。
第5週	2026/9/29	・W-UP ・アイスブレーク ・セルフエフィカシー講話 ・生活筋力向上®ゆっくりプログラム（座位・立位） ・レクリエーション（自宅での取り組み発表）・情報共有	気持ちの変化や運動の習慣化等の確認。