

実施計画書【3ヶ月ごと】

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

10 月

	実施日	実施内容	備考
第1週	2026/10/7	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：健康講和 PG②：ポッチャ
第2週	2026/10/14	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：ノルディック ウォーキング PG①：レクリエーション PG②：歌
第3週	2026/10/21	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：チェア体操 PG①：健康講和 PG②：輪投げ
第4週	2026/10/28	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：チェア体操 PG①：グループレクリエーション PG②：モルック

11 月

	実施日	実施内容	備考
第1週	2026/11/3	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：チェア体操 PG①：健康講和 PG②：Udeスポーツ
第2週	2026/11/10	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：輪投げ
第3週	2026/11/17	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：ノルディック ウォーキング PG①：健康講和 PG②：ポッチャ
第4週	2026/11/24	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：村内散歩 PG①：グループレクリエーション PG②：クリスマス工作

12 月

	実施日	実施内容	備考
第 1 週	2026/12/1	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：チェア体操 PG①：健康講和 PG②：モルック
第 2 週	2026/12/8	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：輪投げ
第 3 週	2026/12/15	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：ノルディックウォーキング PG①：健康講和 PG②：ボッチャ
第 4 週	2026/12/22	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：チェア体操 PG①：グループレクリエーション PG②：パズル
第 5 週	2026/12/29	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：チェア体操 PG①：グループレクリエーション PG②：お正月工作