

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

10 月

	実施日	実施内容	備考
第 1 週	2026/10/7	【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・持久力トレーニング ・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	2026/10/14	【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・持久力トレーニング ・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	2026/10/21	【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・持久力トレーニング ・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	2026/10/28	【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・持久力トレーニング ・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

11 月

	実施日	実施内容	備考
第 1 週	2026/11/4	【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・持久力トレーニング ・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	2026/11/11	【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・持久力トレーニング ・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	2026/11/18	【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・持久力トレーニング ・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	2026/11/25	【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・持久力トレーニング ・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

12 月

	実施日	実施内容	備考
第 1 週	2026/12/2	【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・持久力トレーニング ・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	2026/12/9	【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・持久力トレーニング ・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	2026/12/16	【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・持久力トレーニング ・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	2026/12/23	【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・持久力トレーニング ・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