

実施計画書【3ヶ月ごと】

圏域：	西
名称：	こうべ彩アクティブ西神中央
開催場所：	プレんティホール
開催時間：	10時30分～12時00分

10 月

	実施日	実施内容	備考
第1週	2026/10/6	・W-UP ・アイスブレイク ・サルコペニア講話 ・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（グループディスカッション）・情報共有	
第2週	2026/10/13	・W-UP ・アイスブレイク ・ながら運動について ・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（5回立ち座り）・情報共有	
第3週	2026/10/20	・W-UP ・アイスブレイク ・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	
第4週	2026/10/27	・W-UP ・アイスブレイク ・運動講話 ・生活筋力向上®ゆっくりプログラム（座位・立位） ・リンパマッサージ等・情報共有	

11 月

	実施日	実施内容	備考
第1週	2026/11/3	・W-UP ・アイスブレイク ・宿題シート活用 ・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	
第2週	2026/11/10	・W-UP ・アイスブレイク ・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（脳トレ等）・情報共有	
第3週	2026/11/17	・W-UP ・アイスブレイク ・コミュニケーションについて ・生活筋力向上®ゆっくりプログラム（座位・立位） ・近況報告・情報共有	
第4週	2026/11/24	・W-UP ・アイスブレイク ・口腔体操 ・生活筋力向上®ゆっくりプログラム（座位・立位） ・ボールトレーニング（グループ）・情報共有	

12 月

	実施日	実施内容	備考
第1週	2026/12/1	・W-UP ・アイスブレイク ・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（グループディスカッション）・情報共有	
第2週	2026/12/8	・W-UP ・アイスブレイク ・外出機会について ・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（風船ゲーム他）・情報共有	
第3週	2026/12/15	・W-UP ・アイスブレイク ・柔軟性の大切さ ・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	
第4週	2026/12/22	・W-UP ・アイスブレイク ・1年振り返り（近況変化） ・生活筋力向上®ゆっくりプログラム（座位・立位） ・情報共有	