

実施計画書

圏域： 東灘

名称： こうべ彩アクティブ本山北

開催場所： 北畑会館

開催時間： 10:00～11:30

10 月

	実施日	実施内容	備考
第1週	2026/10/6	週替わりトレーニング（自重、タオル体操） *ボードゲーム他、グループワーク	
第2週	2026/10/13	週替わりトレーニング（自重、セラバンド体操） 全員レクリエーション、グループワーク	
第3週	2026/10/20	週替わりトレーニング（自重、タオル体操） *脳トレプリント他、グループワーク	
第4週	2026/10/27	週替わりトレーニング（自重、セラバンド体操） 全員レクリエーション、グループワーク	

11 月

	実施日	実施内容	備考
第1週	2026/11/4	週替わりトレーニング（自重、タオル体操） *ボードゲーム他、グループワーク	
第2週	2026/11/11	週替わりトレーニング（自重、セラバンド体操） 全員レクリエーション、グループワーク	
第3週	2026/11/18	週替わりトレーニング（自重、タオル体操） *脳トレプリント他、グループワーク	
第4週	2026/11/25	週替わりトレーニング（自重、セラバンド体操） 全員レクリエーション、グループワーク	

12 月

	実施日	実施内容	備考
第 1 週	2026/12/2	週替わりトレーニング（自重、タオル体操） *ボードゲーム他、グループワーク	
第 2 週	2026/12/9	週替わりトレーニング（自重、セラバンド体操） 全員レクリエーション、グループワーク	
第 3 週	2026/12/16	週替わりトレーニング（自重、タオル体操） *脳トレプリント他、グループワーク	
第 4 週	2026/12/23	週替わりトレーニング（自重、セラバンド体操） 全員レクリエーション、グループワーク	