

5月16日(木)「リハビリサロンふなばし」5月定例会

場所:中央公民館 体育リクレーション室(4階) スケジュール(指導士用)

毎回行きたくなる体操教室を目指して!!

ふなばしシルバーリハビリ体操教室 スケジュール表					
時間	内 容 (原則、1時間以内)		リ ー ド 役	モデル役	
9:00	集合・会場準備・2班でリハーサル(30分)		指導士全員		
9:30~	受付開始				
10:00	挨拶・今日の体操教室の説明		瓜生	森本	早苗
	体操実技	1・深呼吸(胸式)	瓜生	森本	早苗
		2・肩上下	瓜生	森本	早苗
		3・首の運動	瓜生	森本	早苗
	約50分~	4・さるまね	森本	小川	瓜生
	60分	5・指組腕上げ・胸そらし	森本	小川	瓜生
		6・押し合い【いっぱつの号令】	小川	熊谷	森本
		7・引き合い【いっぱつの号令】	小川	熊谷	森本
		8・脚組ひねり	熊谷	小椋	小川
		9・踵上げへそ覗き【いっぱつ号令】	熊谷	小椋	小川
		10・腿はさみ【いっぱつの号令】	小椋	森田	熊谷
		11・腿上げ 2	森田	濱田	小椋
		12・腿上げ 3【号令が2種類】	森田	濱田	小椋
		13・腰落とし	濱田	坂下	森田
		14・踵上下	濱田	坂下	森田
		15・片脚伸ばし	坂下	早苗	濱田
		16・ぱたか	坂下	早苗	濱田
		17・深呼吸(腹式)	坂下	早苗	濱田
11:00	終了・解散				
11:10~ 11:45	サロンの開催	サロン(軽食を食べながらおしゃべり、親睦等自由時間)			

※令和6年4月より、市主催公民館体操教室のスケジュール表です。