

2月20日(金)「リハビリサロンふなばし」2月定例会

場所: 海神公民館 第1・2集会室(1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・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				
9:50~	挨拶・今日の体操教室の説明		瓜生		
	体操実技	1・深呼吸(胸式)	瓜生	小椋	子安
		2・肩上下	瓜生	小椋	子安
		3・首の運動	瓜生	小椋	子安
	約50~	4・さるまね	小椋	森本	瓜生
	60分	5・指組腕上げ・胸そらし	小椋	森本	瓜生
		6・押し合い【いっぱつの号令】	森本	西田	小椋
		7・引き合い【いっぱつの号令】	森本	西田	小椋
		8・肩抱きひねり【8カウントのみ】	西田	熊谷	森本
		9・踵上げへそ覗き【いっぱつの号令】	西田	熊谷	森本
		10・座位バランス	熊谷	坂下	西田
		11・腿上げ 2	熊谷	坂下	西田
		12・腿上げ 3 【号令が2種類】	熊谷	坂下	西田
		13・腰落とし	坂下	濱田	熊谷
		14・踵上下	坂下	濱田	熊谷
		15・片脚伸ばし	濱田	子安	坂下
		16・ぱたか	濱田	子安	坂下
		17・深呼吸(腹式)	濱田	子安	坂下
10:50	終了				
10:50 ~ 11:45	サロンの 開催・会場 後片付け	・健康増進, 親睦を目的にパラスポーツ, の練習試合(室内ペタンク・卓球バレー等)。 ・軽食を食べながらおしゃべり。	(休) 森田。 小川 細川		

※令和7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。