

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（3 0 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【いっぱいつの号令】	森本	西田	小椋	
		7・引き合い【いっぱいつの号令】	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【いっぱいつの号令	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。