

4月16日(木)「リハビリサロンふなばし」4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	
12:00	集合・会場準備・2班でリハーサル(30分)		指導士全員		
12:30	受付開始				
12:50~	挨拶・今日の体操教室の説明		小川	細川	子安
	体操実技	1・深呼吸(胸式)	小川	細川	子安
		2・肩上下	小川	細川	子安
		3・首の運動	小川	細川	子安
	約50分~	4・さるまね	細川	坂下	小川
	60分	5・指組腕上げ・胸そらし	細川	坂下	小川
		6・押し合い【いっぱつの号令】	坂下	小椋	細川
		7・引き合い【いっぱつの号令】	坂下	小椋	細川
		8・肩抱きひねり【8カウントのみ】	小椋	西田	坂下
		9・踵上げへそ覗き【いっぱつ令】	小椋	西田	坂下
		10・腿上げ 2	西田	濱田	小椋
		11・腿上げ 3 【号令が2種類】	西田	濱田	小椋
		12・腰落とし	濱田	森田	西田
		13・踵上下	濱田	森田	西田
		14・片脚バランス	濱田	森田	西田
		15・片脚伸ばし	森田	森本	濱田
		16・ぱたか4gatu	森田	森本	濱田
		17・深呼吸(腹式)	森田	森本	濱田
13:50	終 了				
13:50~ 14:45	サロンの開催 会場後片付け	・健康増進を目的にパラスポーツの練習試合(ボッチャ・卓球バレー)。 ・軽食を食べながらおしゃべり。	(休) 熊谷		

*令和8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。