

〇〇健康づくり教室 実施概要

開催日時：平成 23 年〇月 △日（日曜日）

場所：〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇 3F 会議室、4F 会議室、第 4 保健体育室

予定 13:00～13:20（開会あいさつ等）

13:30～15:20（健康づくり教室.下記タイムスケジュール参照）

15:30～16:30（健康講話 AED 教室）

16:30～17:00（賞品贈呈・閉会挨拶等）

人数：39 名（7/23 現在）

《タイムスケジュール》参加者を 3 つのグループに分ける（1 グループ/13 名）

No	13:30～14:00	14:10～14:40	14:50～15:20
1～13 (A)	筋肉番付 5 種目	口腔ケア教室	フラダンス
14～26 (B)	フラダンス	筋肉番付 5 種目	口腔ケア教室
27～39 (C)	口腔ケア教室	フラダンス	筋肉番付 5 種目

※ 事前に、参加者を各グループ（A、B、C）に分けておきます。

《実施項目・実施場所》

項目	実施場所	実施内容
筋肉番付	3F 会議室	肺活量.握力.瞬発力.敏捷性.棒掴みで競う
体組成計	3F 会議室	体の筋肉量.脂肪量.基礎代謝を測定
毛細血管チェック	3F 会議室	あなたの血管を観察します
健康講話	3F 会議室	AED 教室
フラダンス	4F 第 4 保健体育室	フラダンス教室
口腔ケア教室	4F 会議室	あなたのお口をチェックします

《筋肉番付実施項目》 2～3 人/1 種目

- ① 肺活量測定⇒年齢差
- ② 反射測定（反射神経）⇒通常通り（機材 1 台）
- ③ 握力（力強さ）⇒2 回測定で一番記録が良いもの（機材 2 名分）
- ④ 棒反応測定（敏捷性）⇒2 回測定で一番記録が良いもの
- ⑤ 座位体前屈（柔軟性）⇒2 回測定で一番記録が良いもの