

令和8年度 ほの国体操リーダー養成講座 カリキュラム

5/25(月)	6/1(月)	6/22(月)	7/13(月)	7/27(月)
9:45～ 受付	9:45～ 受付	9:45～ 受付	9:45～ 受付	9:45～ 受付
10:00～10:05 連絡	10:00～10:05 連絡	10:00～10:05 連絡	10:00～10:05 連絡	10:00～10:05 連絡
10:05～11:05(60分) オリエンテーション 長寿介護課	10:05～12:05(120分) 脳すっきり体操 脳トレ・指先を使った運動	10:05～12:05(120分) 筋力アップ(立って) 道具を使った運動	10:05～11:35(90分) 口腔体操など	10:05～12:05(120分) 体操教室をやってみよう 長寿介護課
11:05～11:10 休憩			11:35～11:40 休憩	
11:10～12:05(55分) ほの国体操について 豊橋とんとん体操 長寿介護課			11:40～12:05(25分) 安全管理 長寿介護課	
12:05～13:05 昼食	12:05～13:05 昼食	12:05～13:05 昼食	12:05～13:05 昼食	12:05～13:05 昼食
13:05～15:05(120分) 運動概論 ストレッチ 整理運動	13:05～15:05(120分) 筋力アップ(座位) 筋力アップ(マット) チャレンジ	13:05～15:05(120分) レクリエーション	13:05～14:05(60分) ほの国体操リーダーの 活動について 長寿介護課	13:05～13:25(20分) 体操教室をやってみよう 長寿介護課
				13:25～13:55(30分) ほの国体操リーダーの 活動を始めよう 長寿介護課
			14:05～14:15 休憩	13:55～14:05 休憩
			14:15～15:05(50分) 体操教室を企画しよう 長寿介護課	14:05～14:20(15分) 認定証授与
			14:20～15:05(45分) 閉講式 今後の活動の抱負など	
15:05～15:15 連絡・アンケート	15:05～15:15 連絡・アンケート	15:05～15:15 連絡・アンケート	15:05～15:15 連絡・アンケート	15:05～15:15 連絡・アンケート