

2019年度介護予防水中トレーニング人数(介護者含む)

4月1日	4月3日	4月4日	4月10日	4月12日	4月15日	4月17日	4月18日	4月24日	4月26日		
月	水	木	水	金	月	水	木	水	金		
5	4	3	3	5	5	4	3	3	4		39
5月8日	5月10日	5月13日	5月15日	5月16日	5月20日	5月22日	5月24日	5月29日	5月30日		
水	金	月	水	木	月	水	金	水	木		
4	5	5	5	4	4	3	4	4	5		43
6月3日	6月5日	6月6日	6月12日	6月14日	6月17日	6月19日	6月20日	6月26日	6月28日		
月	水	木	水	金	月	水	木	水	金		
5	4	3	2	4	5	5	2	2	5		37
7月3日	7月4日	7月8日	7月10日	7月12日	7月17日	7月18日	7月22日	7月24日	7月26日	7月31日	
月	水	木	水	金	水	木	月	水	金	水	
0	3	6	2	4	2	3	5	0	3	3	31
8月1日	8月5日	8月7日	8月9日	8月19日	8月21日	8月22日	8月23日	8月26日	8月28日		
木	月	水	金	月	水	木	金	月	水		
4	4	3	0	5	3	5	0	3	3		30
9月2日	9月4日	9月5日	9月6日	9月9日	9月11日	9月12日	9月13日				
月	水	木	金	月	水	木	金				
6	2	2	4	5	2	3	2				26
											206

2019年度介護予防水中トレーニング人数(介護者含む)

10月7日	10月9日	10月11日	10月16日	10月17日	10月21日	10月23日	10月25日	10月28日	10月30日	10月31日	
月	水	金	水	木	月	水	金	月	水	金	
6	3	4	5	5	6	5	0	3	3	5	45
11月6日	11月7日	11月8日	11月11日	11月13日	11月18日	11月20日	11月21日	11月22日	11月27日		
水	木	金	月	水	月	水	木	金	水		
4	4	4	7	4	5	5	4	4	3		44
12月2日	12月4日	12月5日	12月11日	12月13日	12月16日	12月18日	12月19日	12月25日	12月27日		
月	水	木	水	金	月	水	木	水	金		
7	5	5	5	0	5	5	4	4	0		40
1月6日	1月8日	1月10日	1月15日	1月16日	1月20日	1月22日	1月24日	1月29日	1月30日		
月	水	金	水	木	月	水	金	水	木		
7	0	4	5	3	6	6	4	5	0		40
2月3日	2月5日	2月6日	2月12日	2月14日	2月17日	2月19日	2月20日	2月26日	2月28日		
月	水	木	水	金	月	水	木	水	金		
7	4	3	5	4	6	4	5	5	0		43
3月2日	3月4日	3月5日	3月11日	3月13日	3月16日	3月18日	3月19日	3月25日	3月27日		
月	水	木	水	金	月	水	木	水	金		
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		0
											212

# 2019年度 介護予防水中トレーニング事業 年間プログラム

月	指導プログラム	月	指導内容	ポイント
4,5,6月	ウォーキング	4月	歩き方の改善ウォーク	正しい姿勢を意識した歩き方
		5月	関節の柔軟を良くして大きな動き	無理なく関節を動かしよりスムーズにする
		6月	健脚歩行(有酸素運動)	長い時間続けて行う
7,8,9月	ストレッチ	7月	全身のストレッチ運動	筋・関節を柔らかくして可動域を広げる
		8月	ダイナミックストレッチ運動	関節周囲筋の動きを潤滑にする
		9月	ストレッチ・柔軟運動	肩こり、腰痛予防
10,11,12月	筋力アップ	10月	筋力トレーニング	水圧を利用して痛みのないように
		11月	道具・手すりなどを使いトレーニング	瞬発的な動作を取り入れストレス発散
		12月	バリエーション豊富に全身運動	体を温め風邪予防
1,2,3月	脳活性化	1月	バランス感覚向上	左右対称及び感覚機能の改善
		2月	リズム感覚を掴む	感覚機能・リズムなど豊富に取り入れる
		3月	年間総合全身トレーニング	総合運動