

上尾市まなびすと指導者バンク講座企画書

氏 名 木村 洋子

プログラム名	座・フィットネス		回数	1 回
内容・概要	障がいの有無に関わらず、老若男女だれでも楽しめるようにプログラムされたダンスフィットネス。座位（車いす or イスに座ったまま）・立位どちらでも行えるようにプログラムされています。今後益々、少子高齢多様化していく中で、あらゆる人の健康づくりの機会創出に寄与することのできる、幸福度の高いフィットネスプログラムです。			
対象者	☐ 幼稚園 ☒ 小学生 ☒ 中学生 ☒ 青年 ☒ 一般 ☒ 高齢者 ☒ その他（車いす利用者）		定員	15～20 名
指導形態	☒ 実 技 ☐ 講 義 ☐ その他（ ）	専 門 度	☒ 気軽に楽しむ ☐ 一般的 ☐ やや高度 ☐ 高度	
教 材 費	☒ 不要 ☐ 要（ ）	謝 礼 (2 時間単位)	☐ 不要 ☒ 要（応相談）	

【1回目の概要について】

タイトル	座・フィットネス（全員 椅子に座ったまま楽しむバージョン）		
必要時間	内容	材料、持ち物	
5 分	説明	準備、備品 椅子	
10 分	早口言葉パート		
10 分	シナプソロジー（脳活性化パート）		
35 分	音楽に合わせて椅子に座ったままダンス		