

実施計画書

圏域：	北神
名称：	こうべ彩アクティブありの
開催場所：	北神区文化センター
開催時間：	14:00～15:30

10 月

	実施日	実施内容	備考
第1週	2026/10/6	・W-UP ・アイスブレイク ・フレイル講話 ・生活筋力向上®ゆっくりプログラム（座位・立位） ・レクリエーション（グループディスカッション）・情報共有	事業の目的説明。 自己紹介。なりたい自分について確認。
第2週	2026/10/13	・W-UP ・アイスブレイク ・栄養講話 ・生活筋力向上®ゆっくりプログラム（座位・立位） ・身体の変化チェック（通常・最大歩行）・情報共有	
第3週	2026/10/20	・W-UP ・アイスブレイク ・認知症講話 ・生活筋力向上®ゆっくりプログラム（座位・立位） ・脳トレクイズ（個人・グループ）・情報共有	講話と連動して、脳トレクイズ及び脳トレ体操を実施。
第4週	2026/10/27	・W-UP ・アイスブレイク ・運動講話 ・生活筋力向上®ゆっくりプログラム（座位・立位） ・タオル体操（日常動作への落としこみ）・情報共有	

11 月

	実施日	実施内容	備考
第1週	2026/11/3	・W-UP ・アイスブレイク ・失禁予防講話 ・生活筋力向上®ゆっくりプログラム（座位・立位） ・レクリエーション（各自取り組みの発表）・情報共有	同じような悩み、課題を持っていることを共有していただく。
第2週	2026/11/10	・W-UP ・アイスブレイク ・バランス力向上講話 ・生活筋力向上®ゆっくりプログラム（座位・立位） ・身体の変化チェック（開眼片足立ち）・情報共有	
第3週	2026/11/17	・W-UP ・アイスブレイク ・社会性講話 ・生活筋力向上®ゆっくりプログラム（座位・立位） ・栄養講座（タンパク質摂取）・情報共有	
第4週	2026/11/24	・W-UP ・アイスブレイク ・口腔講話 ・生活筋力向上®ゆっくりプログラム（座位・立位） ・ボールトレーニング（グループ）・情報共有	ボールを使用して周囲の方と協力しながら、ゲーム等行う。

12 月

	実施日	実施内容	備考
第 1 週	2026/12/1	・W-UP ・アイスブレイク ・ながら運動講話 ・生活筋力向上®ゆっくりプログラム（座位・立位） ・レクリエーション（各自取り組みの発表）・情報共有	それぞれの工夫等確認・共有
第 2 週	2026/12/8	・W-UP ・アイスブレイク ・生活筋力向上®ゆっくりプログラム（座位・立位） ・身体の変化チェック（5回立ち座り）・情報共有	
第 3 週	2026/12/15	・W-UP ・アイスブレイク ・社会性講話 ・生活筋力向上®ゆっくりプログラム（座位・立位） ・タオル体操・情報共有	
第 4 週	2026/12/22	・W-UP ・アイスブレイク ・生活筋力向上®ゆっくりプログラム（座位・立位） ・認知症トレ（グループ）・情報共有	クイズ形式で脳トレ実施