

学習プログラムを開発しよう

グループ 東部B メンバー

1 学習目的

高齢者が住み慣れた地域で、生き生きとこれからも生活できるように、協働のまちづくりを進める。

2 学習目標

高齢者の健康づくりや仲間づくりを高めるため、公民館・集会所でのサークル活動により多くの人に参加してもらい、住民同士の交流を深める。

3 プログラム名

地域のお宝発見！ ～楽しい仲間と健康づくり～

4 対象・定員

高齢者を中心とした地域住民（おおむね65歳以上）20名

5 参加費（受益者負担を原則として、参加費を算定する。なお、算出の根拠も明確にする。）

第1回～3回（各回100円） 第4回（200円）

ストックレンタル・スタンプラリー・記録表
台紙

交流会費

6 事前に必要な知識や準備物

<主催者> 体操のDVD・フレヤー・テキスト、体カ測定用のストックウォッチ、ノルディックウォーキングストック

史跡めぐり用地図・スタンプ・スタンプラリー台紙・救急セット・救護車

交流会用お菓子・飲みもの

<参加者> 飲みもの・タオル・動きやすい服装・履き慣れたくつ

7 留意点

第2回・3回は雨天の場合、延期とする。

東部Bグループ

8 学習プログラムの展開

回・日程	学習テーマ	各回の学習目標 (◎) 学習内容	学習支援者	学習場所	評価 (振り返りの方法)
第1回 9月	入門編 チャレンジ ノルディック ウォーキング	◎ 基礎体力をつける ① 体力測定 自分のからだの状態を知る。 ・片足立ち左右両方 ・30秒イス立ち上がり ・歩行時間測定(5m) ② 100歳体操 DVDを観て取得 毎日続けてもらう テキスト配付 ③ ノルディックウォーキング の実技指導	スポーツ振興課 ウォーキング トレーナー	公民館 学習室	・記録表の配付 (個人へ) トレーナーの方に毎回 コメントを書いてもらう ため回収する。 ・アンケート
第2回 10月 1週目 雨天の場合 2週目	実践編 史跡めぐり① ノルディック ウォーキング	◎ ウォーキングを兼ねて 地域再発見 ① 史跡めぐり 2km コース ② スタンプラリー	スポーツ振興課 ウォーキング トレーナー 史跡ボランティア 救護ボランティア	町内	・スタンプラリーの回収 ・アンケート
第3回 10月 3週目 雨天の場合 4週目	実践編 史跡めぐり② ノルディック ウォーキング	① 史跡めぐり 5km コース ② スタンプラリー	同上	町内	同上
第4回 11月	総括 楽しい仲間と 健康づくり	◎ 体操とウォーキング の成果を知る ① 体力測定 2か月前との変化 を知る ② みんなで 100歳体操 ③ 交流会 意見交換 継続に向けて話し 今後のウォーキングの 計画など	スポーツ振興課 ウォーキング トレーナー	公民館 学習室	・記録表と スタンプラリー返却 ・受講終了証書授与 ・アンケート