




地域活動サポートセンター「ゆい」運動出前講座



講座名	内容	時間
介護予防運動体験講座	<p>下記の内容を組み合わせて実施できます。</p> <p>①ボール体操(直径20cmほどのボールを使った体操です)30分~60分</p> <p>②簡単ストレッチ(椅子に座って、または、マットの上で行います)30分</p> <p>③ニギニギ体操(ニギニギ棒、にぎってごらんを使ったダンベル体操です)30分~60分</p> <p>④簡単筋トレ(無理なくできる簡単な筋力トレーニングです)30分</p> <p>⑤踏み台昇降(ステップ台を使った体操です。足をもち上げる筋肉を使います)30分</p> <p>⑥ボールでストレッチ(ストレッチ用のポールを使った体操です)30分</p> <p>⑦骨盤底筋体操(姿勢の維持や排泄動作などに関わる骨盤底筋を使った体操です)15分</p> <p>⑦介護予防運動講話(介護予防のためにどうして運動が必要なのか?身体活動の目安や日常動作の筋肉の役割などの話を行います。)</p>	60~90分
はじめよう!すきま時間で家トレ!	古賀市の家トレ「CMタオル体操」をメインに実施します。日常生活の過ごし方を見直し、自宅のできる体操を紹介します。簡単にできる脳トレなども紹介します。	60分
介護予防のための体力測定	バランスや歩く速さ、握力、移動する力、脚の筋力などの筋肉の機能や力を測定します。お口の筋肉の機能の測定も行います。測定後は自宅のできる簡単な体操も紹介します。	90分
やってみよう!脳トレ体操	身体を動かしながら、頭を使うといった2つのことを一度に行うデュアルタスクトレーニングです。仲間と一緒に楽しく笑いながら取り組める認知機能の低下防止に繋がる体操です。	60分
ボールゲーム体験教室	古賀市いきいきボールンピック大会で行うボールゲームです。簡単に取り組めるレクリエーションゲームです。	60分
ロコモを知ろう	ロコモって言葉は聞いたことあるけど、どのようなことなのか。また、自分がロコモなのかそうでないのかチェックし、ロコモ予防のために必要な体操を実践します。	90分


*対象者に合わせて、運動強度を調整します。



ウクレレ
癒しの音色

ウクレレの伴奏で昭和歌謡や唱歌などの懐かしい曲をお届けします。みんなで一緒に楽しく歌いましょう。ウクレレの温かい音色で癒しの時間を過ごしませんか。


費用：資料コピー代実費 1時間程度



脳トレ
レクリエーション
認知症予防

誰でも簡単にできる脳のトレーニングのレクリエーションを行い、頭を使って楽しく遊びます。楽しみながら考えたり覚えたりすることで脳を活性化して、認知症を予防する効果も期待できます。


費用：資料コピー代実費 1時間程度



鍵盤ハーモニカ
呼吸機能
えん下機能改善

身近な楽器である鍵盤ハーモニカは呼吸機能やえん下機能（飲み込む力）などの維持につながるといわれています。介護予防サポーターによる演奏を聴き、実際に鍵盤ハーモニカを使って、基本的な奏法を楽しく学びます。


1時間半程度



太極拳
呼吸機能
下肢筋力増強

太極拳は呼吸をしながらゆっくりとした動作で全身を無理なくバランスよく動かします。下肢筋力の改善による転倒防止など、介護予防効果も期待できます。ご自身の体力に合わせて座ったままでもできます。


動きやすい服装 1時間程度



ハーモニカ
美しい音色

誰もが一度は耳にしたことのある美しい音色で懐かしい曲の演奏を聴き、みんなで一緒に楽しく歌いましょう。どこか懐かしく哀愁のある音色が心にしみ入ります。優しいハーモニカの音色で癒されませんか。


費用：資料コピー代実費 1時間半程度



詩吟
精神文化の高揚

詩吟の起源は江戸時代後期にさかのぼり、耳にされた方も多と思います。呼吸法・発声法を学ぶことにより、ストレスの解消、認知症予防も期待できます。日本の古典「漢詩・和歌・筑前今様歌」を声を出して大いに楽しみましょう。


費用：資料コピー代実費 1時間半程度



季節の絵手紙
ヘタでいい
ヘタがいい

絵手紙とは、その名の通り、「絵が描いてある手紙やはがき」のことです。少しの道具と知識があれば誰でも簡単に作成できます。季節の草花・野菜などを使いながらはがきなどに描きます。心のこもったプレゼントとしても喜ばれます。


費用：材料費実費 1時間半程度



**暮らしの中で
楽しむ花**
身近な自然との共生

庭や自然に咲いている草花など身近なものを使いながら自由に生けます。花器にもひと工夫をして素敵な作品が出来上がります。自然の草花が持つ姿を大切にしながら、あまり手を加えることのないよう生けることがたいせつです。


費用：材料費実費（必要に応じて）
1時間半程度



昭和歌声喫茶
懐かしの昭和歌謡

懐かしの唱和歌謡をスクリーンに映し出された歌詞を見ながら、ギター伴奏で、みんなで楽しく歌います。歌の苦手な方でもみんなで歌うので大丈夫です。昭和を思い出しながら、それぞれの人生の過程を楽しみましょう。


1時間程度



群読
文章の世界を表現

「群読」とは、複数人数で声を合わせて、その文章の世界を表現することです。ひとり読みした場合に加えて、作品内容が拡大増幅した、情緒豊かで美的な、芸術的な読み声となって、現れます。脳の活性化にも効果が期待できます。


費用：資料コピー代実費 1時間程度



簡単クラフト手芸
手指で生み出す芸術

紙バンドを使って、可愛い人形を作ります。短時間で自分の作品を完成させることができます。目と手、指を使いますので、認知症予防効果も期待できます。プレゼントとしても喜ばれます。


費用：材料代・資料コピー代実費
1時間半程度



ご当地塗り絵
郷土を愛する

「塗り絵」は自分のペースで取り組んで、創造性も発揮できるレクリエーションです。郷土を題材にし、おのずと郷土愛が生まれます。脳を刺激するための、指先を使ったレクリエーションにも採用されています。古賀の名産品や風景が描いてある下絵に、色鉛筆で色を塗ります。


費用：資料コピー代実費 1時間程度



博多にわか
伝統文化

「博多にわか」は、江戸時代から受け継がれる「風刺とユーモア」あふれる伝統芸能で、福岡市の無形民俗文化財にも指定されています。たくさんの皆さんに「笑い元気」をお届けしています。笑いは元気の源！あたき達の博多にわかで大いに笑ってつかあさい。

1時間程度



短歌
文章の世界を楽しむ

日常生活の中で感じる小さな感動や幸せを5・7・5・7・7の歌で表現してみませんか。私たちも身体に沁み込んでいるこのリズムは、聞いて心地よく、また作りやすいものです。難しく考えずに心のままに詠んでみましょう。

費用：資料コピー代実費 1時間程度

地域活動サポートセンターゆい出前講座

※申し込みの際は「市出前講座申込書」と「介護予防サポーター派遣申請にあたっての新型コロナウイルス感染症対策チェックリスト」をご提出してください。
※感染症対策等のため、上記内容が変更になる場合があります。

問い合わせ・お申込み


古賀市まちづくり推進課 ☎ 942-1165 FAX 942-1291
地域活動サポートセンターゆい ☎ 941-6809 FAX 941-6808

ゆいで貸し出しています♪
～地域活動にお役立て
ください～

【こがんよかご当地レクリエーション】
ご当地早口ことばカルタ、ご当地おでかけゲーム、ご当地カードゲーム、ご当地輪っかゲーム

【運動用具】
ボールゲーム一式、ストレッチマット、ステップ台など

【楽器】
鈴、タンブリン、マラカスなど



昔懐かしの歌
哀愁や郷愁を
呼び起こす

子どもの頃に歌った懐かしい歌、いつまでも歌い継ぎたい日本の歌を曲の背景についてのお話を交えながら皆さんで歌います。
懐かしく、心が洗われるような時間を一緒に過ごしませんか。

費用：資料コピー代実費・1時間程度