

奄美市 介護予防・日常生活支援総合事業（通所型サービスC）実施スケジュール(例)

1回あたり90分~120分程度/週1回実施

1回目	2回目~10回目	11回目	12回目	備考
<ul style="list-style-type: none"> ・各個人血圧測定 ・ストレッチ (事業所実施) ・体力測定 問診 ・整理運動 ・次回の教室案内 	<ul style="list-style-type: none"> ・各個人血圧測定/体調確認 ・ストレッチ 内容：参加者の身体状況(痛み等)に合わせた柔軟体操 椅子上でできる上半身・下半身ストレッチ ・運動 内容：参加者の身体状況に合わせた床・椅子上・立位でできる運動 下半身強化目的とした筋トレ種目や自宅で出来るタオル体操 高齢者もできる有酸素運動。脳トレも適宜実施。 <p style="text-align: center;">※10回目：市役所スタッフより 「卒業後の地域通いの場紹介(約15分)」あり。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・各血圧測定 ・ストレッチ (事業所実施) ・体力測定 問診 ・整理運動 ・次回教室案内 	<ul style="list-style-type: none"> ・各血圧測定 ・ストレッチ ・運動 ・体力測定評価 ・卒業式(約15分) ・終了 	

【事業所独自の取組等】

- ・ 1回目・11回目は対象者への体力測定を含んでください。
- ・ 栄養講話・口腔講話を含む場合は、2回目から10回目までのスケジュール内に構成してください。