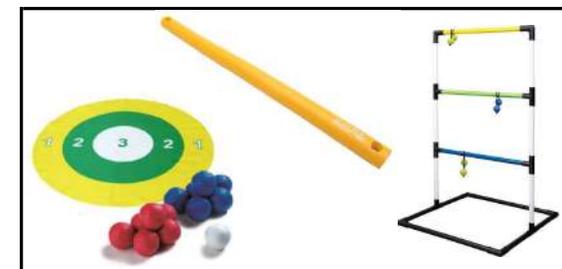


カテゴリ名	かんたん運動教室	
-------	----------	--

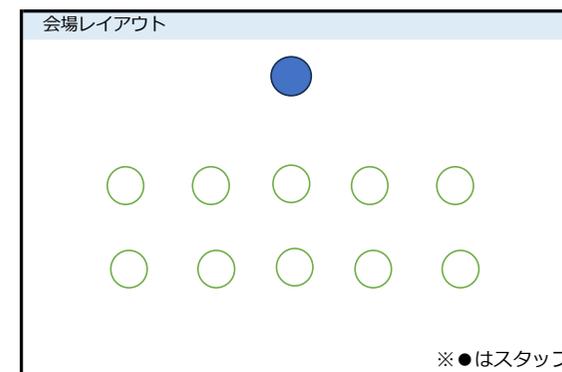
レクリエーションタイトル

楽しく簡単に身体をつかったトレーニングをしよう！



レクリエーションの内容

難しい運動はありません。  
 バランスグッズやスポーツゲームを使用し、簡単な運動を行います。  
 ゲームを通して楽しく身体を動かしたり、バランスグッズを使用すると座ったままでも、インナーマッスル（身体の内部の筋肉）や体幹が鍛えられます。  
 日々、繰り返し行うことで、転倒防止にもなります。  
 足や指、手にも色々な部分で使用することができ、柔らかいので、安心安全です。



<p>■目的</p> <p>激しい運動や、無理な動きはありません。        ちょっとした運動で、体幹が鍛えられ、繰り返し行うことで、転倒防止などにもつながります。        ただ、運動するよりも、簡単で効率よく筋肉に働きかける運動をご案内します。</p>	<p>■対象者</p> <p>通常の動きに問題のない方。        立ち上がって運動することに問題のある方は、座ってできるレクをご案内します。（一部参加できないレクもあります。）</p>	<p>■当日のタイムスケジュール</p> <p>ご挨拶        ↓        運動のご説明        ↓        みんなで運動        ↓        お片付け        約1時間程度～（調整可能）</p>
<p>■予算（目安）</p> <p>¥ 15,000/Hより</p>	<p>■参加人数（目安）※スタッフ除く</p> <p>4～10名程度</p>	<p>■必要スペース（目安）</p> <p>お一人当たり畳2帖程度のスペースがあると動きやすいです。車いす等ご使用の方がいらっしゃる場合は余裕をもつてご計算下さい。</p>
<p>■準備物など</p> <p>特になし</p>	<p>■連絡事項</p> <p>運動の説明などはすべてスタッフが行いますが、介護度によってはお手伝いを要する場合がございます。</p>	