

教室	教室概要		第1クール					
			①	②	③	④	⑤	⑥
たんぼぼ介護予防教室 (社会福祉法人たんぼ福祉会デイサービスセンターたんぼぼ菱野の里)	○運動教室 椅子に座ったままできる体操や、日常生活を通じて筋力強化ができる運動方法を学びます。 ○栄養教室 普段の食事での減塩方法や飲み込みやすい食品の作り方などを学びます。	開催日	6/27	7/25	8/22			
		参加者数	5人	7人	6人			
専門職だから伝えたい 知ってて良かった「65歳からの運動・栄養教室」 (社会福祉法人ふたば福祉会)	○運動教室 ・筋力・持久力を向上させるシニア向けトレーニング ・65歳以上の方に起こりやすい状態(高血圧・認知症・腰痛・肩こり・便秘・転倒予防など)に特化した、状態別の予防トレーニング ○栄養教室 ・運動教室に合わせた内容の栄養教室	開催日						
		参加者数						
やろまいか！介護予防 (特定非営利活動法人瀬戸地域福祉を考える会まごころ)	○運動教室 ・お手玉を使った体幹トレーニング ・超スローウォーキングで体幹を鍛えよう！ ・正しく歩いて腰痛改善/骨盤診断 ○栄養教室 ・嚥下障害と食事介助 ・健口体操 ・元気に過ごす「コソ」を骨粗鬆症から学ぼう	開催日	7/3	8/21				
		参加者数	11人	10人				
なぜ予防が大事なのか？運動・栄養の基礎と習慣を振り返る教室 (医療法人陽明会)	○運動教室 高齢者の特徴と日本の現状から自分の今後を予測し、実際の運動方法と自分の習慣を知る ○栄養教室 陥りやすい栄養の罠を知る	開催日	6/12	6/26	7/10	7/24	8/14	8/28
		参加者数	3人	3人	4人	3人	0人	1人
年齢なんて関係ない！今日から始める健康UP教室 (合同会社TRY&TRI)	○運動教室 医療の国家資格を持った指導員が、その人に合った体力チェック・運動プログラムをお伝えするので、年齢や体力を心配せずにその人に合った運動を体験できます。 一人では運動が続かない、効果を出したいという人のために、いろいろな道具とメニューを取り揃えています。	開催日	6/12	6/26	7/10	7/31	8/7	8/21
		参加者数	11人	11人	9人	9人	9人	10人
笑笑音 共栄 運動教室 (東海電気株式会社)	○運動教室 ・マシンを使った筋力トレーニング ・プレミアムジムを使った体幹トレーニング ・自宅でのトレーニング指導(ロコモ予防とコグニサイズ)	開催日	5/7	5/21	6/4	6/18	7/2	7/16
		参加者数	5人	7人	7人	7人	7人	7人
笑笑音 品野 運動教室 (東海電気株式会社)	○運動教室 ・マシンによる筋力トレーニング ・プレミアムジムによる体幹トレーニング ・ご自宅で行なえるトレーニング指導	開催日	5/7	5/21	6/4	6/18	7/1	7/15
		参加者数	7人	7人	9人	8人	7人	6人
いきいきシニア健康塾 (株式会社アクロス)	○運動教室 足腰を丈夫にする簡単な筋トレをはじめ、脳の活性化を促すエクササイズなど様々な運動を楽しく行います。慣れてきたらジムスペースでのマシントレーニングにもチャレンジします。 【主なプログラム】 ・筋力アップトレーニング ・ストレッチ ・脳の活性化や歩行機能向上を目的としたエクササイズ等	開催日	5/11	5/25	6/8	6/22	7/13	7/27
		参加者数	5人	6人	5人	7人	6人	6人
運動機能維持向上教室 (株式会社アイピア)	○運動教室 筋トレ 運動器具を使用して体力の維持向上と転倒予防を図ります。 腰痛・肩こり体操 腰痛・肩こりの予防及び改善のための体操、ストレッチを指導、体験して頂きます。	開催日	7/1	7/15	8/5	8/19		
		参加者数	9人	7人	7人	7人		