

やってみよう!

# ちゃーがんじゅう体操

## 受講生募集

広めた〜い

### 内容

ちゃーがんじゅう体操・ストレッチ体操・脳トレ等を地域の身近な公園や会場で指導・実践することができるリーダーを養成します。

### 受講要件

受講後、地域でボランティアとして活動できる  
20歳以上の那覇市民

### 定員

30名（定員に達し次第締め切らせて頂きます）

開催日 令和5年7月5日（水）～8月2日（水）  
毎週水曜日 計5回  
時間 14時～16時  
場所 セルラースタジアム（1F 会議室）  
受講料 無料



### 申込期間

令和5年6月5日～6月19日  
平日10時から17時



申込先 那覇市ちゃーがんじゅう課  
包括支援グループ  
TEL：862-9010（内2425）10時～17時  
担当：近藤・城間・渡久地

# 令和5年度那覇市チャージョウ体操広めたい講座スケジュール

回数	内容	
1回目 (7月5日)	開講式 (講座の説明、自己紹介) チャージョウ体操の実践 トレーニングプログラムの実践 計画書作成の説明	<ul style="list-style-type: none"> <li>*リーダーの心得など学ぼう</li> <li>*動きの細かい点を理解する</li> <li>*使用する筋肉を意識して動く</li> </ul>
2回目 (7月12日)	ストレッチ体操、筋トレ実践 チャージョウ体操の実践 脳トレ、口腔体操の実践	<ul style="list-style-type: none"> <li>*順番、掛け声を覚える</li> <li>*認知症について理解する</li> <li>*口腔機能を理解する</li> <li>*今後の活動イメージ計画書を作成しましょう (①計画書の回収)</li> </ul>
3回目 (7月19日)	DVD教材を使って ストレッチ体操、筋トレの実践 チャージョウ体操の実践	<ul style="list-style-type: none"> <li>*順番、掛け声を覚える</li> <li>*意識する筋肉を覚えて人に伝える</li> <li>*今後の活動イメージ計画書を作成しましょう (②計画書の回収)</li> </ul>
4回目 (7月26日)	トレーニングプログラムのロールプレイ チャージョウ体操のロールプレイ 計画書作成	<ul style="list-style-type: none"> <li>*実際に15分程度の教室を行ってみましょう</li> <li>*チャージョウ体操1番を覚えましょう</li> <li>*今後の活動イメージ計画書を作成しましょう (③計画書の回収)</li> </ul>
5回目 (8月2日)	トレーニングプログラムのロールプレイ 包括支援センター顔合わせ 閉講式	<ul style="list-style-type: none"> <li>*4日間の復習をしよう</li> </ul>



\* 毎回運動のできる服装、飲み物、筆記用具をご持参ください