

いわき市シルバーリハビリ体操3級指導士養成講座予定表

時間 日程	13:30		13:55		15:00		16:30		備 考
	13:00		13:50		14:55				
1日目	準備～ 提出書類	開講式 オリエンテーション (20分)	休憩 5分	いわき市の介護予防推進 【講師:地域包括ケア推進課】 (60分)	休憩 5分	シルバーリハビリ体操 椅子に腰掛けて・床に座って始める基本的体操 【担当:体操指導士】(90分)			
2日目	準備～ レポート提出	体力測定 3種目 (20分)	休憩 5分	体の部位と関節の名称 【担当:体操指導士】 (60分)	休憩 5分	シルバーリハビリ体操 椅子基本・部位別体操 【担当:体操指導士】(90分)			
3日目	準備～ レポート提出	復習解説・小テスト 体の部位と関節の名称 【担当:草野】(20分)	休憩 5分	関節の運動と名称 【担当:体操指導士】 (60分)	休憩 5分	シルバーリハビリ体操 椅子に腰掛けて・床に座って始める基本的体操 【担当:体操指導士】(90分)			
4日目	準備～ レポート提出	復習解説・小テスト 関節の運動と名称 【担当:安斎】(20分)	休憩 5分	筋肉の位置と名称 【担当:体操指導士】 (60分)	休憩 5分	シルバーリハビリ体操 床の基本・部位別体操 【担当:体操指導士】(90分)			
5日目	準備～ レポート提出	復習解説・小テスト 筋肉の位置と名称 【担当:草野】(20分)	休憩 5分	骨の位置と名称 【担当:体操指導士】 (60分)	休憩 5分	シルバーリハビリ体操 椅子基本体操・立っての体操 【担当:体操指導士】(90分)			
6日目	準備～ レポート提出	復習解説・小テスト 骨の位置と名称 【担当:安斎】(20分)	休憩 5分	神経の働と名称 【担当:体操指導士】 (60分)	休憩 5分	シルバーリハビリ体操 床の基本体操・寝ての体操 【担当:体操指導士】(90分)			
7日目	準備～ レポート提出	復習解説・小テスト 神経の働と名称 【担当:草野】(20分)	休憩 5分	嚥下の仕組みと障害 【講師:歯科衛生士】 (60分)	休憩 5分	シルバーリハビリ体操 寝ての体操・嚥下体操 【担当:体操指導士】(90分)			
8日目	準備～ レポート提出	復習解説・小テスト 総合問題① 【担当:安斎】(20分)	休憩 5分	認知症サポーター養成講座 【講師:認知症キャラバンメイト】 (60分)	休憩 5分	シルバーリハビリ体操 椅子・床・寝ての実演体操演習 【担当:体操指導士】(90分)			
9日目	準備～ レポート提出	復習解説・小テスト 総合問題② 【担当:草野】(20分)	休憩 5分	高齢者の食生活と栄養 【講師:管理栄養士】 (60分)	休憩 5分	指導の進め方① 受講生の椅子・床の各1体操実演(2人1組) 【担当:体操指導士】(90分)			
10日目	準備～ レポート提出	体力測定 3種目 (20分)	休憩 5分	指導の進め方② 受講生の基本体操実演(2人1組×8組) 【担当:体操指導士】(120分)		休憩 5分	閉校式 認定証交付 今後の活動について		

16:00