

公園・広場で 健康づくり



公園等は介護予防活動を広く推進することができる空間

公園等は、定員を気にすることなく、健康器具を活用し、認知症やフレイル等の予防に効果のある有酸素・筋力アップ及びコーディネーション運動等を行うことができます。

今後、感染症等をふまえ参加者が室内のみならず継続して介護予防活動ができるように公園等の場所や環境づくりをすることが、より重要となってきます。

いつでも、だれでも気軽に参加できる教室

公園は開かれた環境下であるため、定員を気にすることなく教室開催が可能です。参加者が「運動したい!」と思ったその時に、気軽に運動を始めることができる教室を目指します。運動プログラムは、いつ始めても周りとの差を感じることがない簡単・優しい内容で構成されています。

また、定員を設けないことで事前申込等の作業負担軽減に繋がります。

■回数・プログラム

ご希望の回数、時間に応じてプログラムを構成します。



【プログラム例】

時間配分	開始前	60分			
		10分	10分	30分	10分
内容	体調確認	ウォーミングアップ	フレイル予防講座	主運動	クールダウン
	検温・体調チェック等	準備運動 手指の運動 (脳トレ)	テーマ① 「健康寿命と フレイル」	筋力アップ(下肢) コーディネーション (バランス運動) ストレッチ	コグニサイズ 整理運動

裏面を御覧ください

こんな時はどうするの？ Q & A



雨が降ったら教室は中止になるのですか



いいえ、原則中止にはいたしません。中止が続くと参加者の意欲低下に繋がるため、雨天や猛暑で公園での実施が難しい場合は、近隣施設（室内）で行います。



天候が微妙な場合、参加者への連絡はどうするのですか



公園、室内どちらに参加者が来ても対応できるようにいたします。



講座終了後に自主グループ化させることは可能でしょうか



ボランティア養成プログラムがあり、講座と併せて実施することにより自主グループ化が可能となります。

都内中心に63箇所ですべて屋外における介護予防事業の実績があります。
詳細についてはお気軽にお問合せください。

