

番号	講座名	サブタイトル	指導内容	講師名 (敬称略)	形式	曜日	時間帯	対応人数
1	椅子に座っておこなうヨーガ	いつでもどこでも体をほぐして、血行を良くして、体調を整えましょう！	椅子に座ったままできるようにヨーガのポーズをアレンジしてご紹介いたします。普段の生活では動かしきれない体のいろいろな部分を、ゆっくりと無理の無い範囲で動かしながら、体をほぐし血行を良くし、心身がすっきりするようご案内いたします。	中河 純子	椅子使用 簡単な立位のポーズあり	事前相談	AM 10:00~12:00 PM 1:00~4:00	制限なし
2	楽ちん・ゆるゆるヨーガ	ヨーガのやさしい簡単なポーズで体をほぐし・温めて毎日を快適に！	ヨーガの「座ったポーズ」「寝たポーズ」「立ったポーズ」を、無理なく・ゆっくりと、ご参加者のできる範囲でおこなえるようにご紹介いたします。普段の生活では動かしきれない体のいろいろな部分を、ゆっくりと無理のない範囲で動かしながら、体をほぐし血行を良くし、心身がすっきりするようご案内いたします。	中河 純子	立位 座位 簡単な立位のポーズあり	事前相談	AM 10:00~12:00 PM 1:00~4:00	制限なし
3	頭と体の健康教室	体の体操も頭の体操もやってみればたのしい！	I.コグニサイズとストレッチ（身体活動+認知機能トレーニング）身体活動：主に筋肉トレーニングとバランス能力トレーニング II.スライドを使って認知トレーニング（歌+認知機能トレーニング）聴覚記憶、空間認知機能、遂行機能等のトレーニングなど。	井上 かず子	立位 座位 椅子使用	月・火・水 (第4水以外) 金・土	AM 10:00~11:00 PM 1:30~2:30	30人以内
4	笑いヨガ	ゲラゲラ筋を鍛え、笑って元気に健康で過ごしましょう！	笑いの体操とヨガの呼吸法を組み合わせた笑いヨガです。笑うのに理由はいりません。合間に手遊びや軽い運動を取り入れながら、楽しい時間を共有し、脳と心と体を健康にします。 ※脱水症状にならないよう水分の用意をお願いします。	井出さとみ	立位・ 座位・ 椅子使用	事前相談	AM 9:00~12:00 PM 1:00~4:00	制限なし
5	パステル和（なごみ）アート	指を使って絵を描き、指を汚しながら五感を刺激し、リラックスしましょう！	パステルを削り粉状にして、指で絵を描きます。好きな色を使い、指を汚して泥んこ遊びのように自由に描くことで、脳を刺激しながら子ども心に返り、世界で一つだけの作品が出来上がります。 ※材料費がかかります。	井出さとみ	座位・ 椅子使用	事前相談	AM 9:00~12:00 PM 1:00~4:00	制限なし（1時間30分~2時間）
6	マンドリン	マンドリンの音色に癒されながら、歌ってみましょう！	マンドリン演奏に合わせ、童謡、唱歌、演歌など、うたったり、マンドリンと音楽を楽しみながら、合間に音楽レクリエーションを取り入れ、体や脳の体操も行います。	井出さとみ	立位・ 椅子使用	事前相談	AM 9:00~12:00 PM 1:00~4:00	制限なし
7	ボードゲームで楽しく遊んで頭の体操	みんなで笑い合おうお正月のようなゲームの時間	テーブルの上で遊ぶゲームを囲み、笑ったり考えたり、時には悔しがったり？！しながら、地域のみなさんで楽しい時間を過ごしましょう。初めての方やお子さん（4才〜）と一緒に楽しめるプログラムです。	福原 未来	座位・ 椅子使用	事前相談	AM 10:00~11:00 PM 1:00~4:00	どなたでも可
8	ユニバーサルスポーツ ポッチャ	子供から高齢者、障がいのある人誰でも楽しめるユニバーサルスポーツ	パラリンピック正式競技のポッチャはどなたでも、無理なく、楽しく取り組むことができるユニバーサルスポーツであり、高齢者の生きがいづくりに寄与できる。簡単なルールではあるが、高度な戦術も必要であり、認知機能の維持に効果が期待できる。また、個人戦の他、ペア戦、団体戦もあり、社会的交流の機会を作ることができる。	土屋雅秀	立位・ 座位・ 椅子使用	土・日	要相談	24人以内

9	貯筋運動	使って貯めよう筋肉貯金	貯筋運動は特別な器具を使わずに、立位、椅子座位あるいは畳に座った状態でもできる運動であり、しかもわずか5種類のエクササイズで、自立生活に必要な筋力を維持することが可能な運動プログラムとして行われている。		立位・座位	要相談	事前相談		制限なし
10	さとみんと笑いヨガ	笑うのに理由はいりません。さとみんと一緒に笑いの体操をしながら、ゲラゲラ筋を鍛え、笑って元気に健康で過ごしましょう！	笑いの体操とヨガの呼吸法を組み合わせた笑いヨガです。合間に歌や手遊びを取り入れながら、楽しく時間を過ごします。笑いはどんどん伝染し、明るく前向きな気持ちにさせてくれます。 ※脱水症状にならないよう水分の用意をお願いします。	井出さとみ	立位・椅子使用	事前相談	AM 9:00~12:00 PM 1:00~4:00		制限なし
11	和みのさと☆パステル和アート	指で絵を描くパステル和アートです。色の泥んこ遊びのような感覚で、楽しく描きながら気持ちもリラックスできます！	パステルを削り粉状にし、指で絵を描きます。好きな色でお絵かき、落書き、泥んこ遊びのように、自由に楽しく描きながら世界で一つだけの作品が出来上がる喜びを感じることができます。 ※材料費がかかります。	井出さとみ	立位・椅子使用	事前相談	AM 9:00~12:00 PM 1:00~4:00		どなたでも可
12	和ごみのさと☆マンドリン音楽	マンドリン音楽に合わせて歌ったり、心地良い音色に酔いしれたり、音楽と一緒に楽しみましょう！	マンドリン音楽に合わせて、童謡、唱歌、演歌等、一緒に歌ったり、聴いたり、音楽の中でゆっくりと自由な気分を過ごしていただきます。合間に手遊びなど、取り入れながら楽しい時間を過ごします。	井出さとみ	立位・椅子使用	事前相談	AM 9:00~12:00 PM 1:00~4:00		どなたでも可
13	リンパトリートメントの方法	毎日楽しく明るく暮らしましょう！	簡単な理論と、誰にでも手軽に続けられる技法を、個々の体調や不調に対応しながら進行していきます。	土屋 ひとみ	椅子使用	水曜日	PM 1:30~2:30		制限なし
14	いやしのヨーガ	気持ち良さを味わうヨガ	基本的にはポーズはとりません。主に身体ほぐしのヨガです。身体の不調を整えたり疲労軽減、縮こまった身体を伸ばしたり。呼吸法もやります。	鬼久保あき	立位・座位	月・火・水・木・金	AM 10:00以降 PM 1:30以降		制限なし
15	ストレッチ体操	心も体も晴れやかに	体の上からゆっくりストレッチしていきます。例えば肩、背中、脇、お尻足ets。日常生活に取り入れる方法もご紹介したいと思います。小さい柔らかいボールを使うこともあります。		立位・座位・椅子使用・希望により小ボール	月・火・水・木	AM 10:00以降 PM 1:30以降		制限なし
16	青竹ふみ体操+転倒予防運動	2つ以上の事をいっぺんにやろう！	足裏ツボ刺激は勿論、青竹を使って転倒予防運動をする事でデュアルタスク(一度に2つ以上の事を行う)運動が出来、認知症予防にもなります。		立位・椅子	月・火・水・木・金	AM 10:00~12:00 PM 1:00~3:00		20人以内(青竹を交代使用または持参できれば、40人)
17	楽しくいきいき認知症予防	ちょっとだけ頭を使い、音楽に合わせて無理なく体を動かし、認知症予防に生かしましょう。	色々な音楽を聞くこと、順番を覚える事、体を動かすことは認知症予防にも良いと言われています。音楽を聞きながら、歌いながら、楽しく無理なく体を動かし、時にはダンスや気功の要素も取り入れ、その時の参加者に合わせたメニューを行います。	日本フォークダンス連盟公認指導者 安藤 千晃	立位 座位 椅子使用	月・火・水・木・金	AM 10:00~12:00 PM 1:00~4:00		制限なし

18	運動不足解消プログラム	楽しみながら体を動かして運動の輪をひろげましょう！	日常動作に必要な体力の維持・向上を目標にします。 ストレッチ体操・筋力運動・バランス運動を主に実施し運動不足を解消！！ 運動能力の低下を予防し日常生活を快適にします。講師とみなさんで楽しく運動し運動の輪を広げます。	SC軽井沢クラブ 指導員 尾島大介・ 近藤加奈子・ 内堀洋志	会場に 応じて	事前相談	事前相談	制限なし（医師の運動制限がなく、適度に身体を動かすことができる方）
19	誰でもできる太極拳教室	太極拳で足腰しゃんしゃん転倒予防	立位でも椅子座位でも、体力に合わせてどなたでも取り組むことができるように工夫した、太極拳で、下肢筋力の強化をおこない、転倒予防、ロコモ予防に役立てていただく。	土屋雅秀・ 山本彰・ 藤田櫻子・ 荒木喜美子・ 浦野正優美	立位 椅子使用	事前相談	事前相談	制限なし
20	ぴんぴんキラリ の生活術	5歳若返りの秘訣、5年体の長持ちのポイント	①準備体操 ②介護予防、生活の中での身体の使い方講座 ③運動（地区の方々のポイントに合わせて） ④健康への意識づけ ⑤クールダウン（体の相談）	NPO法人佐久平総合リハビリテーションセンター 関口 憲治	立位・ 座位・ 椅子使用	事前相談	事前相談	制限なし
21	正しいウォーキングとスロージョギング	自己流のウォーキングを変えましょう。室内でも出来るスロージョギング。	正しいウォーキング、スロージョギングについて講義 <実技>・準備体操・正しいウォーキングのコツをを気にしながら歩く・スロージョギング・インターバル（曲に合わせて）でスロージョギングとウォーキング・整理体操	NPO法人佐久平総合リハビリテーションセンター 依田彰子	一人で歩ける人	火・土・第3 水・木（1 月から3月）	AM 10:30~11:30 PM 1:30~2:30	制限なし
22	スクエアステップ	マスを目をふんで転倒予防、認知症予防	スクエアステップの説明 <実技>マット（スクエアステップ用）3枚の所に分かれて基本のステップを行う（初級） 整理体操（足中心）	NPO法人佐久平総合リハビリテーションセンター 依田彰子	一人で歩ける人	火・土・第3 水・木（1 月から4月）	AM 10:30~11:30 PM 1:30~2:31	30人以内
23	健高キラキラ教室	動いて触って体を知ろう	①自分の体を知っていただく、体を触って感じ、動いて感じていただく。 ②筋トレ、ストレッチ 椅子に座って無理のない範囲で実施する。 ③脳トレ 個人だけでなくグループで、頭だけでなく、頭と体を合わせて使う。 ④体の痛み相談、生活の仕方相談 病院に行こうか悩んでいる方、痛みがあるが、うまく生活の中でつき合っていく方法についてのお話し。	NPO法人佐久平総合リハビリテーションセンター 高橋健太	立位・ 座位・ 椅子使用	火・水・金 （要相談）	AM 10:00~12:00 PM 1:00~3:00	制限なし
24	カラダ元気教室	いつまでも動けるカラダづくり	・カラダ×話（痛みの原因、予防、方法） ・運動（ストレッチ・筋トレ・脳トレ）椅子や座ってできる運動です。 ・痛み相談	NPO法人佐久平総合リハビリテーションセンター 山崎文太	立位・ 座位・ 椅子使用	水・木・土	AM 9:00~12:00 PM 1:00~5:00	制限なし

25	いきいき健康教室	地域で一緒に健康になろう！	①筋トレ・ストレッチ ②脳トレ（①・②は個別と集団の両方で実施。交流を多く取り入れる。） ③予防学習：どうしたら寝たきりになるにか。どうやって予防するのか体を鵜がしながら勉強します。 ④個別相談：自分の体について、家族の介護についてなど。	NPO法人佐久平総合リハビリテーションセンター 山崎文太	立位・ 座位・ 椅子使用	月・土	AM 10:00~12:00 PM 1:00~5:00	制限なし
26	お口の健康教室	お口の健康はいつまでも元気に「食べる話す」ことを楽しむために大切です。	お口を健康にすることで。身体が元気で健康長寿を伸ばすことにつながります。口の働きや食べる仕組みについて学び、たべることや会話を楽しみ、生き生きとした生活を続けましょう！（オーラルフレイル、健口体操、唾液腺マッサージ、誤嚥性肺炎、ゲームなど）	長野県歯科衛生士会 小諸佐久支部 佐藤さと美 大井 美智江 藤井直美	座位・ 椅子使用	その他 (事前相談)	AM 9:30~12:00 PM 1:00~4:30 (このうち1時間)	制限なし
27	4回シリーズ 歯つらつ健口教室	お口の健康はいつまでも元気に「食べる話す」ことを楽しむために大切です。	お口を元気にする教室です。 ①口腔機能について（口とは・機能について・加齢の影響 など） ②口腔機能向上のための方法（口腔体操・口を使ったゲーム・歌・早口言葉） ③口腔衛生について（口腔ケアの方法） ④口腔と全身疾患の関係					
28	懐メロ・演歌で わくわく介護予防	慣れ親しんだ音楽で楽しみながら運動し、健康寿命をのばそう！	①音楽と運動を組み合わせた音楽レクリエーションで無理なく、楽しく続けられる介護予防セッションです。 ②誤嚥を防ぐ口腔ケアプログラムや、認知症予防を慣れ親しんだ音楽に合わせて行う。 ③専門の先生方考案し、全国に広まっている懐メロ体操で機能訓練。 ④季節を感じ五感を刺激するグッズや衣装なども活用する。 ⑤介護予防に効果のあることが大学の調査・研究で、すでに裏付けられている。	NPO法人 健康サポート まごの手 下谷康子	立位・ 椅子	火・水・木 (それ以外は 要相談)	AM 10:00~12:00 PM 13:00~15:00	制限なし
29	楽しい青竹ふみふみ 体操&かんたん ヨガ	楽しく青竹を踏んで全身の血行促進や筋力アップ・転倒予防で若返り！	ストレッチ・足裏をマッサージしてから、懐メロや楽しい音楽にのり青竹を踏みます。足裏を刺激することにより、全身の血行促進や自然治癒力を高めます。また、下半身の筋力アップにより運動する体を作り、転倒予防に役立っています。その後ヨガで心身をストレッチし、筋力アップや柔軟性、基礎代謝を高めていきます。簡単な動きで楽しく行え、どなたでも気楽に楽しめます。	NPO法人 健康サポート まごの手 窪田美咲子	椅子	月・火	PM 1:00~3:00	30人以内
30	若返り 「美」ストレッチ	自分で出来る簡単10秒ストレッチで叶う健康美	今流行りのセルフストレッチ。どの年代の方でも続けられる方法をお伝えします。毎日少しずつやることで、血流改善、基礎代謝アップ、体のバランスを整える事が出来、健康寿命をのばすことができます!お仕事や家事の合間に出来るストレッチや、ながらストレッチ、音楽に合わせてたり、時には歌ったり!楽しいひとときを過ごしましょう！	NPO法人 健康サポート まごの手 下谷 康子	立位・ 椅子使用	火・水・木 (それ以外は 要相談)	AM 10:00~12:00 PM 13:00~15:00	30人以内

31	ヨガ&ピラティス ストレッチ	楽しく動いて毎日を生き生きと過ごすために、簡単な運動で若々しい身体と心をいつまでも。	ヨガ、ピラティスの動きをベースに簡単なストレッチやエクササイズを行います。普段の生活では動かしにくい部分の筋肉を動かすことで、巡りが良くなりお身体に嬉しい変化も期待できます。冷え性・腰痛・肩こり・筋力低下・不眠など日頃の不調を改善しましょう。楽しくお話ししながら、それぞれのお身体も健康に毎日を過ごせるように一緒に楽しい時間を過ごしましょう！お身体のお悩みに合わせて行いますのでどなた様でもお気軽にご参加ください。	小林 亜希子	立位・ 座位・ 椅子使用	前日対応可	PM 1:00~5:00 (午前中希望であれば 要相談)	20人以内
32	～認知症とともに よりよく生きるためのヒント～ 「旅のことば」	「旅のことば」をみんなで使おう	旅のことばカードを使い、認知症とともによりよく生きるためのヒントを得る。 旅のことばカードを使い参加者が対話しながら楽しみながら認知症やよりよく生きるためのヒントをシェアしていきます。	高橋花世(ほっ ちのロヂ)	椅子使用 ・ テーブル	前日要相談	要相談	制限なし
33	手作りアロマキャ ンドル	心と体を癒すアロマキャンドルを作ろう	旅のことばカードを使い、認知症とともによりよく生きるためのヒントを得る。 旅のことばカードを使い参加者が対話しながら楽しみながら認知症やよりよく生きるためのヒントをシェアしていきます。	高橋花世(ほっ ちのロヂ)	椅子使用 ・ テーブル	前日要相談	要相談	5人以内