

通所型短期集中 シニア向けパーソナルプログラム

資料2

- ※ご本人の状況を確認しながらその方にあった強度設定で実施
(原則として、チェアエクササイズ。その他エクササイズボール等)
- ※運動指導 : 週1回・全12回(3か月)・30分/回
- ※基本曜日・時間固定

《 プログラム構成案と12回のトレーニングイメージ 》

ウォーミングアップ	メイントレーニング (筋力トレーニング他)	クールダウン
2～3分	15～20分	3～4分

回数	初回	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	最終回
ウォーミングアップ	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
メイン トレーニング	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
ボール使用					●		●		●			
クールダウン	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●