

⑦ プログラムの流れ

【地域型コース・施設型コース】

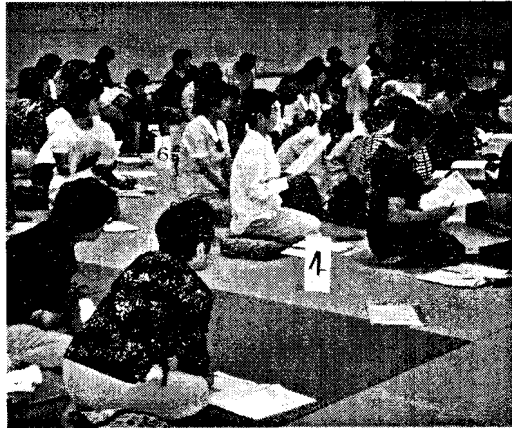
- 健康度測定（セミナー前後各1回）
血液検査、体力測定、形態測定、食事調査、
生活・QOL調査
- セミナー（3ヵ月間 週1回の介入）
開講式
個別指導 2回（測定結果等を踏まえた保健・栄養指導）
集団講義 8回（病気編2回、運動編2回、食事編4回）
集団実技 10回（ウォーキング、水中運動、
エアロビクス、ダンベル体操ほか）
閉講式
※施設型コースの実技は、
ソフトエアロビクスまたはアクアビクス
- セミナー終了3ヶ月後フォロー

【自主活動支援コース】

- 健康度測定（セミナー前後各1回）
血液検査、体力測定、形態測定、食事調査、
生活・QOL調査
- セミナー（6ヶ月間 計3回の介入）
①開講式、測定結果学習（グループワーク）
②集団実技（水中運動）
③集団講義（食事）、閉講式

⑧プログラムの具体的内容

・ 講義



朝陽武道館



講師 中目千之 先生
(医師会からの派遣)

・ 実技



会場: 上郷コミュニティセンター

←ソフトエアロビクス

ダンベル体操→



会場: コスパ(湯野浜)

・健康度測定



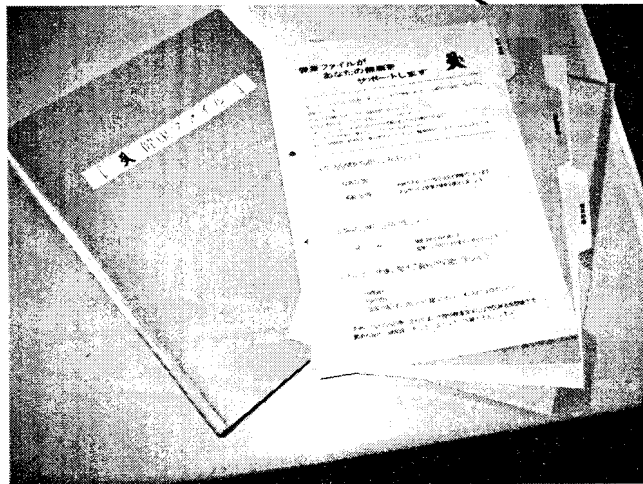
血液検査

・体力測定

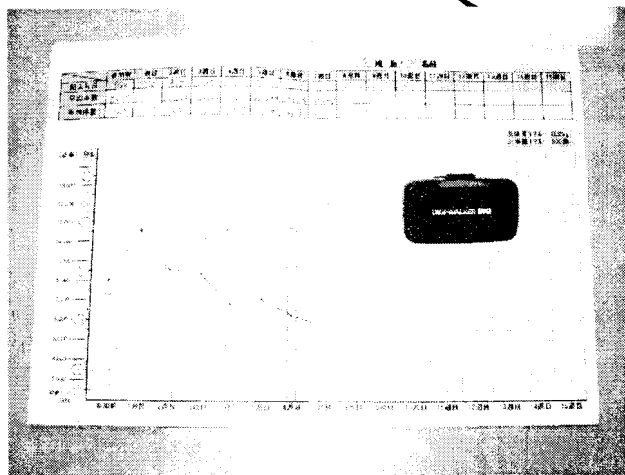


自転車エルゴメーター

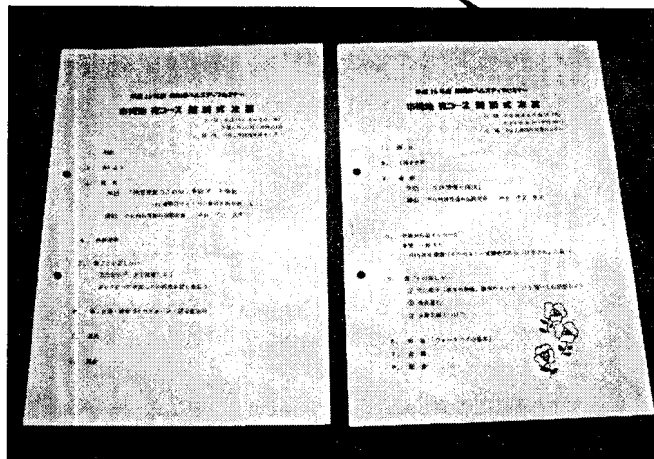
・健康ファイル



・歩数記録表・歩数計



・セミナー開講式・閉講式次第



⑨ 評価

評価時点

- ・プログラム終了時
- ・1年後、2年後

評価方法

- ・プログラムごと
(地域型コース、施設型コース、自主活動支援コース)
- ・対照群との比較

評価項目

- ・身体状況(健康度、形態)
- ・意識(食事、生活・QOL)
- ・医療費