（記載例）

トレーニング型通所サービス実施計画書

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 計画書作成者 | 職名 |  | 氏名 |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | 所要時間 | 科目 | 内容 | 目的・効果 | 実施方法 |
| １ | 10：00～10：10（10分） | 健康チェック | 血圧測定等により、利用者の健康状態の確認 | 運動できるかの判断を行う | 個別実施 |
| ２ | 10：10～10：25（15分） | 準備運動、ストレッチ | 身体をほぐし、トレーニングに入る準備を実施 |  | 集団体操による実施 |
| ３ | 10：25～10：40（15分） | デュアルタスク | 歩行（15ｍ）しながら、簡単な計算を実施 | 運動課題と認知課題の2種類を同時に実施することにより、認知機能の強化と転倒予防を図る | 個別実施 |
| ４ | 10：40～10：45（5分） | 休憩 | 水分補給 | 水分補給をし、血流を促す。 |  |
| ５ | 10：45～11：30（45分） | いきいき百歳体操 | 負荷をかけた体操による筋力の向上 | 利用者に応じた重りを手足に装着し筋力の向上を図る。 | 集団体操による実施 |
| ６ | 11：30～12：00（30分） | 休憩振り返り | 水分補給 | 利用者のトレーニング状況の振り返り | 個別実施 |

　※行が足りない場合は、適宜追加してください