








健康教室用資材一覧

	ヨガマット	ロコモマット	ストレッチボール	ノルディックポール	実物大顎模型	乳がん触診モデル	フードモデル
健康資材							
物品数	ロール49個 その他45個	2個	50個 (貸出用:20個)	20組 (貸出用:20組)	6個	(貸出用:2個)	一式
用途	運動の衝撃を吸収したり、ポーズがとりやすくなる。	不安定な状態をつくることでバランス感覚が鍛えられる。	筋トレ、介護予防のレクリエーションに使用	ポールを使うことで上半身の筋肉を刺激。全身運動の効果がある。	歯列に合わせた歯ブラシの持ち方、当て方の指導ができる。	悪性、良性の腫瘍に触れる体験を通し、自己触診の必要性を伝えたり、受診勧奨に繋げる。	食事内容を振り返り、バランスの整った献立を考えるきっかけに繋げる。

※ノルディックウォーキングの講師資格必要

※保健、福祉、介護、医療に関わる有資格者対象

※保健、福祉、介護、医療に関わる有資格者対象