

すべての方に やさしいフィットネスを

Okinanomori Wellness Plan

■事業所名称

名 称：おきな杜 ウェルネスプラン
(設置主体：社会福祉法人 信和会)
所在地：奈良県北葛城郡広陵町南郷 84 番地 1

■事業所概要

おきな杜ウェルネスプランは、公共施設へのインストラクター供出及び直営施設の管理運営を主な事業とし、地域の住民が健康でハツラツと暮らせるように高齢者運動教室、青年スポーツ教室、認知症予防イベント、健康・体力づくりイベント等の企画運営に取り組んでいます。また、運動離れを改善するための運動苦手克服教室や新しい体力測定、遊びの要素を取り入れたプログラム（ヘキサスロン）など、目新しいプログラムもご用意しております。



■受講対象者

幼児（3～5歳）、中年者（45～64歳）、高齢者（65歳～）、発達障がい者、高次脳機能障害者等



■契約条件と料金

契約対象者：奈良県内の非営利活動・公益事業を行う団体（公共団体、社会福祉法人、NPO 法人など）

契約実施回数	1回	4回	8回	16回	32回	64回
契約期間	-	4ヶ月	4ヶ月	4カ月	10カ月	10カ月
開講目安	-	月1	月2	週1	週1	週2
運動療法	20,000円	72,000円 (18,000円/回)	120,000円 (15,000円/回)	192,000円 (12,000円/回)	320,000円 (10,000円/回)	512,000円 (8,000円/回)
音楽療法	20,000円	72,000円 (18,000円/回)	120,000円 (15,000円/回)	192,000円 (12,000円/回)	320,000円 (10,000円/回)	
栄養講座	20,000円	-	-	※運動療法・音楽療法の講座に含めて実施することが可能です。		
健康講座	30,000円	-	-			
最少催行人数	5人	なし	なし	なし	なし	なし
単位時間	60分	45分	45分	45分	45分	45分

※費用には、講師派遣費、交通費、消費税を含んだ額です。会場使用料、傷害保険料、機材使用料等は含まれておりません。



■業務受託事業（教室運営、指導員派遣）

1. スポーツプログラム・運動療法

介護予防体操（一次予防・二次予防）、腰痛肩こり改善教室、誤嚥にならん体操、コグニサイズ、ノルディックウォーク、女性向けボクササイズ、ST ポールで骨盤ほぐし介護予防リーダー養成講座 など

2. 音楽療法

器楽（鈴や太鼓などの演奏やリズム体操）
声楽（民謡や話題曲の歌唱）

3. 栄養・健康相談

栄養相談（高齢者やがん患者の療養食・介護食）
栄養講座（男の料理教室、療養食の作り方ほか）
健康相談、健康指導
健康講話（高齢者の病気、看取りほか）

■受託実績

広陵町 地域活動支援事業「おしゃべりサロン」
介護予防リーダー養成事業（田原本町）
介護予防における一次・二次予防（奈良市）
シニア体操「いきいき健康クラブ」（河合町）
体操教室「薬王寺わいわいサロン」（田原本町）
健康出前講座「今から始める介護予防」（奈良市）
五條中央体育館「元気アップ体操」（五條市）

■直営事業

高齢者運動教室「おきな杜健康クラブ」
(体力測定、コグニサイズ、ノルディックウォーク等を実施)
認知症カフェ「ひまわりカフェ okinanomori」
(平成 29 年秋より実施予定)
老人デイサービス翁の杜「介護予防運動プログラム」
(通所介護事業所)

■ウェルネスインストラクター（専任講師）の紹介

生田久子 Hisako Ikuta



1989 年奈良県田原本町出身。2013 年健康運動指導士登録。2009 年ミズノスポーツサービス入社後、橿原市社会体育施設指定管理業務、一次・二次介護予防体操指導員等を担務し、2017 年おきな杜へ入職。声が大きいインストラクターとして介護予防教室にて人気の講師です。

保有資格 健康運動指導士 専任担当 スポーツプログラム、運動療法
肥満予防健康管理士

岸岡知里 Chisato Kishioka



1994 年奈良県宇陀市出身。2017 年健康運動実践指導者登録予定。2013 年おきな杜入職。広陵町一次・二次予防体操指導員補助、施設主催の高齢者運動教室インストラクター、サロン事業運動プログラムを担務。とにかく若い指導員としておばさま方に人気。元インターハイ選手（ソフトボール）

保有資格 ノルディックウォーク公認指導員 専任担当 スポーツプログラム
コグニサイズ指導者研修修了者

藤本てい子 Teiko Fujimoto



1954 年大阪府守口市出身。1987 年河合楽器音楽教室入社（ピアノ、大正琴専任講師）、2002 年より社会福祉施設（保育所、特別養護老人ホーム）へ活動拠点を移し、2016 年おきな杜へ。2007 年音楽療法士登録。広陵町社会福祉協議会、他法人介護事業所においても音楽療法の依頼を受けている。

保有資格 音楽療法士（日本音楽療法学会） 専任担当 音楽療法
介護支援専門員、介護福祉士

小倉悦子 Etsuko Ogura



1981 年宇陀市出身。2001 年管理栄養士登録。特別養護老人ホームにおいて、難病罹患者、末期ガン罹患者、看取り期入居者等の食事を一手に担い、経口摂取ができなくなってきた方の「食べられるものを探し出す」ことを得意とする。食に対するこだわりが強く「食事の積み重ねが正しければ医者いらず」と、食は健康づくりの源と考えている。「食」の価値や健康の広がりを通して生活習慣病なども解決したいと願っている。

保有資格 管理栄養士 専任担当 栄養講座

小村一左美 Hisami Komura



1969 年和歌山県和歌山市出身。和歌山県立医科大学病院、広島県立広島病院等、看護専門学校専任教員を経て、2013 年おきな杜へ。現在、大学保健医療学部講師、淀川区医師会看護専門学校講師、当法人理事を務める。主な著書：『ダイ・サイレント』（文芸社）、『介護の目指すところは何か』（関西看護出版）ほか
講演会：「在宅の限界」NPO 団体主催、「介護援助場面における効果的な関わり方」看護協会主催 ほか

保有資格 看護師、心理カウンセラー 専任担当 在宅医療講座、健康講座
認知症ケア上級専門士

■ご利用の申込み手順

1 専任講師をお選びください

ご依頼いただく講師をお選び、お電話ください。

2 契約見積りとプログラムの提案

専任担当が御社まで出向き、プログラムをご提案します。

3 ご契約

プログラム確定後、講師派遣契約を取交します。（初回無料体験も可能です）

4 講師派遣

契約に基づき派遣いたします。プログラム変更や条件変更には柔軟に対応いたします。