

【1回のプログラム例】

	種 目	体力要素	所要時間
ウォーミングアップ	ストレッチング	柔軟性	30分
	バランス運動	平衡性	
主運動 (時期によって選択)	コンディショニング運動* (*筋肉や靭帯などの組織が、運動負荷に耐えられるようにする運動)	筋力・筋持久力 生活機能	50分
	筋力向上運動		
	機能的運動		
クーリングダウン	ストレッチング・リラクゼーション** (**全身の緊張をほぐす運動)		10分

② 介護予防特定高齢者施策の場合【1回の時間配分例】

学習時間	運動			学習時間
10分	<b>ウォーミングアップ</b> ストレッチング バランス運動 <b>20分</b>	<b>主運動</b> 機能的運動 筋力向上運動 <b>40分</b>	<b>クーリングダウン</b> ストレッチング リラクゼーション <b>10分</b>	10分

【1回のプログラム例】

	種 目	要素	所要時間
学習時間	自宅等での実施状況を確認する	運動習慣の定着	10分
ウォーミングアップ	ストレッチング	柔軟性	20分
	バランス運動	平衡性	
主運動 (時期によって選択)	コンディショニング運動	筋力・筋持久力	40分
	筋力向上運動	生活機能	
	機能的運動		
クーリングダウン	ストレッチング、リラクゼーション		10分
学習時間	自宅でいつ・どのように実施するのか	運動習慣の定着	10分

地域支援事業（特定高齢者施策）と予防給付とのサービスの違いは、1日のプログラムの中に学習時間が挿入されているかどうかにある。介護予防特定高齢者施策の対象者は、プログラム終了後に地域での自立した健康増進活動の継続が望まれる。したがって、プログラムを提供する時間ももちろん重要であるが、むしろ家にいるとき、あるいは地域活動等といった生活場面に、いかに運動を取り入れるかが重要である。学習時間は、このような行動を定着させ習慣化するための時間として位置付けられる。