

# 活動報告書

名 称	こうべ元気体操サークル～はじめの一步編～
報 告 者	井上春菜
開催場所	コムスタこうべ 301 号室
実施日時	平成 28 年 10 月 12 日(水) 14 時～15 時
参加人数	男性 1 人 ・ 女性 14 人
サポート者	大戸千春
目 的	健康づくり

(活動報告内容)

## 【タイムスケジュール】

14:00～教室開始

姿勢の確認→ストレッチ(上半身・下半身)→タオル体操(上半身ほぐし・ツイスト)  
→筋カトレーニング(つま先あげ・かかとあげ・椅子からの立ち上がり・壁押し)  
→グループワーク(タオルキャッチ)→会報誌の配布

## 【参加者の様子】

- ・暑さのしんどさはなくなり、お越しになったときの表情がお元気そうな様子
- ・〇〇さんまだ来てないねーとサークルで仲良くなった方を待っている姿あり
- ・グループワークにて、前向きに楽しそうに取り組まれていた
- ・コムスタさまにて、参加者の作品が展示され、一緒にご覧になっていた

## 【参加者のお声】

- ・太もも前のストレッチを自宅でもしている
- ・身体動かしてスッキリした
- ・(会報誌について)わかりやすい・読みやすい・字の大きさがちょうど良い

## 【指導者が工夫したこと】

- ・室温など、体調管理を意識する
- ・グループワークにて、計画カトレーニングを実施
- ・会報誌の配布

## 【次回の課題】

- ・会報誌をコムスタさまにて置いてもらう



返信先 NPO法人健康づくり推進機構BTB

FAX:078-330-8893 MAIL:info@kenko-btb.