

活動報告書

名 称	コムスタ神戸フェスティバル こうべ元気体操～健康づくり編～
報 告 者	谷川原 光彦
開催場所	コムスタ神戸 301号室
実施日時	平成 28 年 10 月 17 日 (月) 14:00 ～ 15:00
参加人数	男性 0人 ・ 女性 4人
サポート者	
目 的	コミュニティー作り、健康増進の意識向上、こうべ元気体操周知

(活動報告内容)

今年も有難いことに、コムスタフェスティバル内でのこうべ元気体操 DAY と題した。共催教室の開催をさせていただけることとなりました。計3回のテーマは、「肩痛」・「膝痛」・「腰痛」の各項目です。

～流れ～

挨拶→マットでの座り方確認(坐骨意識)→カバンの持ち方講座→ボールを使ったエクササイズ→休憩→グループプレッスン→ストレッチ→告知

～参加者の様子～

参加者が4名と少人数制での今回。

コミュニケーション多めで、お話を多く取り入れながら参加者様同士のふれあいを中心に進めました。それぞれの気になることをお話頂いた上で、それに対する対処法や改善方法を話合い。

ボールを使ったエクササイズ中では、家でも使っているとの自宅での運動歴をお話して下さった方もいました。

その方からは、新しいボールの使い方を知れて良かったとお声頂くことができ、一つでも身につくプレゼントがお渡しできたのではと考えます。

今回、参加人数が少なかったこと。

今後課題として来年に繋げさせていただきます。

こうべ元気体操 day の開催、有難うございました。



返信先 NPO法人健康づくり推進機構BTB

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