

# 活動報告書

名 称	こうべ元気体操サークル～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 19 日 ( 水 ) 14:00 ～ 15:00
参加人数	男性 2人 ・ 女性 13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

## (活動報告内容)

10月も引き続きご参加していただけることに感謝です。

今月より、ふくらはぎの強化としてカーフレイズクールとしています。

ふくらはぎを鍛えることで日常生活がどう変化するかを確認して頂けたらと考えます。

～流れ～

【挨拶】

【自己紹介】

【ゴムニクボールでのコンディショニング及びトレーニング】

- ・カーフレイズ
- ・ボールハサミ
- ・クワッドセット
- ・レッグレイズ
- ・胸のストレッチ
- ・腰のストレッチ

トレーニング中心となった今回は、しっかり動いたと感じる内容だったのではないのでしょうか。

少しづつではありますが、運動の強さを強くしています。

スタート時から体力向上のお陰か、反復回数が多くなった方も見受けられます。

楽しいだけではない、効果のある教室を築きます。

本日も有難うございました。

～追記～

皆さまへ会報誌プレゼントしました！

喜ばれていました。



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