

# 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 26 日(水) 14 時～15 時
参加人数	男性 1 人 ・ 女性 15 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)→グーチョキパー(手と足)  
→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・ランジ)  
空間認知トレーニング(挨拶付き)→グループワーク(キャッチゲーム)→次回の案内

## 【参加者の様子】

- ・教室前、席のお近くの方と仲良くお話をしている
- ・脳トレーニングは、出来ないことを楽しみ、笑い多く取り組まれている
- ・歩くときの後ろ足の蹴り出す動作の話に、興味持って耳を傾けていた
- ・キャッチゲームにて、参加者同士の交流が深まる

## 【参加者のお声】

- ・気温の話、地震の話など、話題豊富にお話されていた
- ・踵からつけて、足先で蹴って歩くことを意識してみる
- ・時間間違え、30 分早く来てしまった

## 【指導者が工夫したこと】

- ・室温など、体調管理を意識する
- ・いつもと椅子の並び方を変え、グループワークを実施

## 【次回の課題】

- ・いろんな方とコミュニケーションが取れるよう、移動動作を取り入れる



返信先 NPO法人健康づくり推進機構BTB

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