

活動報告書

名 称	こうべ元気体操イベント～はじめての一步編～
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 3 日(月) 15 時～15 時 45 分
参加人数	男性 1 人 ・ 女性 7 人
サポート者	なし
目 的	健康づくり

(活動報告内容)

【タイムスケジュール】

15:00～教室開始

姿勢の確認→膝痛の起こる原因について→予防ポイント3つ

→温める(さする・ほぐす)→鍛える(膝伸ばし・内ももとじ)→のばす(太もも前・後ろ・ふくらはぎ)

→まとめ→サークルのご案内

【参加者の様子】

- ・1名以外、全員サークル参加者(内はじめての一步編4名・健康づくり編2名)
- ・質問もあり、真剣に耳を傾け、モチベーション高め
- ・ツッコミもあり、とても和やかな雰囲気、取り組んでくださった

【参加者のお声】

- ・家でもやってみる・楽しかった・あっという間だった

【指導者が工夫したこと】

- ・教室前から、参加者と交流を図り、そのまま教室を開始した
- ・膝痛お持ちの方2名のお話をもとに、膝痛予防ポイント3つを伝える
- ・健康づくりと被らないよう、講話中心に実技を間に入れての実施

【次回の課題】

- ・腰痛予防ポイントを3つにまとめて、わかりやすく伝える
- ・新規の方に参加してもらえるよう、友達参加を促す



返信先 NPO法人健康づくり推進機構BTB

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