

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 5 日 (水) 14:00 ～ 15:00
参加人数	男性 2人 ・ 女性 12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)

ボールを中心としたエクササイズをしようかいてしておりますが、家でも家族と一緒にエクササイズされていると本日お伺いしました。
肩こりがとれて、ご家族も喜ばれているようです。

～流れ～

【挨拶】

【自己紹介】

【ギ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

【グループワーク】

- ・ボール回し
- ・ハイハイ潜り

トレーニングでは、サウナに入ったような汗が出たと少しキツめのトレーニングでしたが頑張っていました。
グループワークの盛り上がりがすごかったです。
チーム戦にすることで、一致団結して作戦なども考える雰囲気できていました。



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