

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 11 月 16 日 (水) 14:00 ～ 15:00
参加人数	男性 1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)

天気もよく、皆様の足取りが軽いように感じました。
少し強度を上げてのトレーニングでしたが、頑張られていました。

～流れ～

【挨拶】

【骨の名前クイズ、筋肉クイズ・トレーニング】

- ・スクワット
- ・カーフレイズ
- ・片足バランス
- ・四つん這いスーパーマン
- ・ハムストリングストレッチ
- ・腰の回旋ストレッチ

～指導者振り返り感想～

振り返ると最近、トレーニング要素が多くなってきているような気がしました。
もう少し会話のゆとりなどを持ち、楽しくエクササイズできるともっとワクワクできるかもしれません。来月は今年の締め、皆様の一年の出来事など会話で楽しみたいと思います。

本日も、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