

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

11月より、ご参加の方1名。
今日は道具を使わないエクササイズの紹介です。

～流れ～

【挨拶】

【自己紹介】

【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
- ・レッグレイズ
- ・サイドベント
- ・回旋動作
- ・腰のストレッチ

少し寒くなり、汗がかきづらい季節になりました。
しっかりと動いて汗を流し、水分補給の習慣が途切れないようにしています。
少し頑張ったエクササイズも天候の良さが転じて、気分スッキリとしっかり動けていました。

簡単な健康知識も身につけてきて、より身体を意識して動けるようになってきています。

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