

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 11 月 23 日(水) 14 時～15 時
参加人数	男性 1 人 ・ 女性 15 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】

14:00～教室開始

雑談→ストレッチ(上半身・下半身)→肩まわりほぐし→かかとタッチ(手と足付き)
→筋カトレーニング(つま先あげ・かかとあげ・おしり・骨盤底筋)→次回の案内

【参加者の様子】

- ・初の祝日の実施でしたが、いつもと変わらず来てくださる
- ・参加者同士、物々交換したりして、交流が深まってきている
- ・家庭栽培した白菜・さつまいも・スナックえんどうを分けてくださる
- ・尿漏れ予防の質問あり

【参加者のお声】

- ・指導者(私)や参加者の笑顔を見ると、元気になるとのお声
- ・肩まわりほぐしの体操は、家でも簡単に出来ると、モチベーション高め
- ・尿漏れ予防の話の聞くことができて良かった
- ・とても勉強になった

【指導者が工夫したこと】

- ・室温を調整し、体調管理を図る
- ・参加者の質問(want)にお答えしながら進める

【次回の課題】

- ・グループワークを取り入れる



返信先 NPO法人健康づくり推進機構BTB

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