

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 30 日(水) 14 時～15 時
参加人数	男性 1 人 ・ 女性 15 人
サポート者	大戸千春
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

姿勢の確認→ストレッチ(上半身・下半身)→肩まわりほぐし→ゲーとパー
→筋カトレーニング(つま先あげ・かかとあげ・おしり・ももあげ)
→4人組しりとり→1月～3月の案内(チラシ配布)

【参加者の様子】

- ・教室前後・休憩中と参加者同士交流をされている
- ・質問も多く、モチベーション高さを感じる
- ・消化時間についての話に、興味を持って耳を傾けてくださっていた

【参加者のお声】

- ・楽しかった
- ・肩まわりがほぐれ、楽になった
- ・肩の左右の高さの差が気になる
- ・

【指導者が工夫したこと】

- ・全員と会話をする
- ・グループワーク時、ランダムにグループ分けをする
- ・3月18日BTBイベントの案内を早めに行う

【次回の課題】

- ・グループワーク時、声が聞こえにくいいため、間隔をあける



返信先 NPO法人健康づくり推進機構BTB

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