

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 9 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

雑談→脳トレーニング(337 拍子)→ストレッチ(上半身・下半身)・肩まわりほぐし
→筋カトレーニング(つま先あげ・かかとあげ・膝伸ばし・椅子からの立ち上がり)
→グループワーク(1234 ゲーム)→首ストレッチ→次回の案内

【参加者の様子】

- ・本格的な寒さになり、冬の格好になる
- ・教室前や休憩中、参加者同士よくお話しされ、楽しそうである
- ・アメリカ大統領選挙・博多の災害・イベントの事故の話など雑談で盛り上がる
- ・脳トレーニングは、出来ないことを楽しみ、笑い多く取り組まれている

【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
- ・この時間になると、寝不足でもないのに眠くなると相談を受ける
- ・目をつむって歩くと、前に進むのはおかしいのかと質問を受ける(普通であることを伝える)

【指導者が工夫したこと】

- ・室温など、体調管理を意識する
- ・寒くなってきたため、肩こり対策として、肩まわりほぐしを紹介する
- ・複数グループに分かれ、脳トレーニング(記憶力)を実施

【次回の課題】

- ・タオルをお持ちいただいているため、活用する



返信先 NPO法人健康づくり推進機構BTB
FAX:078-330-8893 MAIL:info@kenko-btb.