

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 12 月 21 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)

今年最後の教室です。

～流れ～

【挨拶】

【エクササイズ】

(立位)・リズム体操 ・片足バランス

(座位)・マットを使つてのストレッチ

★リズム体操・・・クリスマスソングに合わせて、手を叩きリズムを感じたり。リズムに合わせて、前後、左右に歩いたりします。

★片足バランス・・・片足を持ち上げながら15秒キープ(バリエーションとして脚をゆらす)

★ストレッチ・・・全身をストレッチ

～指導者振り返り感想～

一年が終わり、参加者の皆様がコミュニティーを築いてくださっているのが目で確認できました。

こうべ元気体操に限らず、コムスタで開催の教室と一緒に参加するなど教室外での活動が増えていること嬉しく思います。

来年は、リズム体操を中心に楽しく身体を動かしていきます。

来年も宜しくお願い致します。



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