

# 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 7 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)

天候もよく、12月ですが来館までに汗が出ている方もちらほら。

体調は皆様ぼちぼちで、用事でおやすみされていた方が本日より復帰いたしました。

～流れ～

【挨拶】

【座談】

・ 2週間の間の変化

【エクササイズ】

(立位)・足指の運動・肩甲骨の運動・肩甲骨のストレッチ・腿裏のストレッチ

(座位)・タイとタコ (脳体操)

(仰向け)・腰のストレッチ

～指導者振り返り感想～

・ 来るときは身体が重たいけど、帰るときにはスッキリと軽い。

・ 体力がついてきたかも。とお言葉をいただきました。

皆様、参加率が高く欠席のお休みをしっかりとくださり嬉しい限りです。

今後も地域コミュニティーの一役を担う講師として頑張ります。



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