

# 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 7 月 13 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

オリエンテーション(月謝袋・会員証)→姿勢の確認→ストレッチ(上半身・下半身)  
→筋カトレーニング(つま先あげ・かかとあげ・椅子からの立ち上がり・壁押し)  
→深呼吸

## 【参加者の様子】

- ・7月は、20名参加予定でしたが、17名での開始
- ・1名体調不良で欠席でしたが、参加費のみお持ちくださいました
- ・教室はじまる前、参加者同士の会話が少なく、今後増やしていきたい
- ・タッピングをしながら、使っている筋肉を意識して取り組まれていた

## 【参加者のお声】

- ・歩きはじめ、股関節に痛みがあるとご相談あり
- ・物忘れが多くなってきたとご相談あり
- ・ヒラメ筋が、とても強いことに驚きのお声あり

## 【指導者が工夫したこと】

- ・積極的に参加者との交流を図る
- ・筋肉の感覚チェックを実施

## 【次回の課題】

- ・脳トレーニングを取り入れていく
- ・参加者同士のコミュニティ作りを深めていく

