

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 7 月 20 日 (水) 14:00 ～ 15:00
参加人数	男性 2人 ・ 女性 13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)

本日はお休みが多く、よりお一人お一人コミュニケーションがとれました。

～流れ～

【挨拶】

【自己紹介】

お名前と教室に対する意気込み。

☆膝痛予防

☆健康寿命を伸ばす

☆姿勢を整える

☆家でいるとだらだらしてしまう。などの意見がでました。

【カラダ確認】

足のどこに体重が乗っているか。頭の傾き。柔軟性のチェック。

【ゴムクボールでのコンディショニング及びトレーニング】

- ・骨盤体操
- ・腰ほぐし
- ・股関節ほぐし
- ・クワッドセット
- ・ボールつぶし

【シナプソロジー】

- ・奇数・偶数
- ・ボール回し

笑いが絶えない時間となりました。

次回も、笑顔になっていただけるよう頑張ります。



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