

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 27 日(水) 14 時～15 時
参加人数	男性 1 人 ・ 女性 14 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

姿勢の確認→ストレッチ(上半身・下半身)・脳トレーニング(ゲーパ)
→筋力トレーニング(つま先あげ・かかとあげ・椅子からの立ち上がり・ももあげ)
→コーディネーショントレーニング(椅子使用)→グループワーク(タオルパス)

【参加者の様子】

- ・お越しになったときは、暑さで少しバテ気味のように感じた
- ・言葉を投げかけると、積極的に答えてくださり、笑顔多く前向きに取り組んでくださっている
- ・グループワークの自己紹介にて、お名前を必死に覚えようとされていた
- ・グループワーク後、参加者同士の会話が多く見られた

【参加者のお声】

- ・ももあげのあと、足が軽くなったと喜びのお声あり
- ・終了後、身体が動きやすくなると、運動効果を感じている様子
- ・頭もしっかり使うから寝られへんわ！と笑ってお話されていた

【指導者が工夫したこと】

- ・積極的に参加者との交流を図る
- ・グループワークを取り入れる

【次回の課題】

- ・参加者同士のコミュニティ作りを深めていく



返信先 NPO法人健康づくり推進機構BTB

FAX:078-330-8893 MAIL:info@kenko-btb.