

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 6 日 (水) 14:00 ～ 15:00
参加人数	男性 2人 ・ 女性 16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)

「ピンピンころり」自立に向けて、健康への意識とモチベーションを高くしていきます。

～流れ～

【挨拶】

【自己紹介】

お名前と教室に対する意気込み。

☆生涯自立

☆柔軟性向上

☆機敏に動けるように

☆健康教室大好き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。

【テニスボールでのコンディショニング】

足裏から大腿までの筋膜リリース。

【下肢のトレーニング】

お尻を中心に進めました。

【ストレッチ】

呼吸を意識して、下肢全般。

運動中の室温調節が難しくなってきました。

安全を意識して今後も取り組みたいと思います。



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