

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 8 月 10 日(水) 14 時～15 時
参加人数	男性 1 人 ・ 女性 18 人
サポート者	なし
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)
→筋カトレーニング(つま先あげ・かかとあげ)
→タオル体操(上半身ほぐし・ツイスト・タオルたぐり寄せ)
→コーディネーショントレーニング(椅子使用)→深呼吸

【参加者の様子】

- ・8 月より入会の方が 3 名お越しになり、フォローしながらの実施
- ・教室前、前回自己紹介した方と名前を確認をしたり、隣の方とお話したり、とても良い雰囲気である
- ・太もも前のストレッチはどうしたら良いかと質問があり、モチベーションの高さを感じる
- ・グループワークにて、参加者同士の会話が多く見られた

【参加者のお声】

- ・ひとり暮らしなので、ここに来ていろんな方とお話できることが嬉しい
- ・太もも前のストレッチ後、足がかるくなったと運動効果を実感
- ・終了時、まだやりたいとご要望のお声あり

【指導者が工夫したこと】

- ・積極的に参加者との交流を図る
- ・日常生活に役立つ内容を取り入れる

【次回の課題】

- ・複数人数でのグループのコミュニティを図る



返信先 NPO法人健康づくり推進機構BTB

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