

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 8 月 17 日 (水) 14:00 ～ 15:00
参加人数	男性 2人 ・ 女性 15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)

暑い日々が続いております。教室に到着までに汗が出て、少しお疲れ気味のようでした。

～流れ～

【挨拶】

【自己紹介】

お名前と教室に対する意気込み。

☆シャッキリと動く

☆姿勢を整えるなどの意見がでました。

【ギムニクボールでのコンディショニング及びトレーニング】

- ・ 腿上げ
- ・ ボールハサミウォーキング
- ・ ハンドウォーク

【シナプソロジー】

- ・ ボールキャッチ

【リズム体操】

- ・ 365歩のマーチ

少し疲れ気味の方がいらっしゃり、種類を少なく実施しました。リズム体操では、大きく動きながら汗も流せて楽しんでいる御様子が伺えます。

来たときより、スッキリしたとの声や血液検査での中性脂肪の数値が良くなった！などの嬉しいお声もいただきました。



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