

# 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 24 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(ゲーパ一)  
→筋カトレーニング  
(つま先あげ・かかとあげ・椅子からの立ち上がり・ステップタッチ・ももあげ・片足立ち)  
→グループワーク(国名)→深呼吸→イベントのご案内

## 【参加者の様子】

- ・一番暑い時間にお越しになるため、到着後は少しバテ気味の様子
- ・脳トレーニング時、笑顔多く、楽しそうに取り組まれている
- ・ご自身の身体と向き合いながら、身体の変化を感じながら参加されている
- ・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】

- ・家に居ても暑いから、がんばってきた・動いたあと、身体がスッキリする
- ・左右差があることがよくわかった・修正してもらって方向がわかった・明るくて楽しくて、先生大好きやわ

## 【指導者が工夫したこと】

- ・たわいもない会話を取り入れ、楽しさを増やしていく
- ・複数グループワークを取り入れる
- ・イベントのご案内をし、友達紹介を促す

## 【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.