

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 9 月 14 日(水) 14 時～15 時
参加人数	男性 1 人 ・ 女性 22 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)

→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・ステップタッチ)

→タオルキャッチ→グループワーク(果物)→深呼吸→10 月からの案内

【参加者の様子】

- ・9 月より 2 名入会し、24 名のご参加になる
- ・全員お顔が上がり、笑顔も多く、前向きに取り組んでくださっている
- ・グループワークにて、参加者の名前を覚えようと努めていた
- ・手作りクッキーを作ってきてくださる

【参加者のお声】

- ・今まで出会った先生の中で、いちばんわかりやすい・おもしろく教えてくれる・ずっと笑顔なので安心する
- ・お友達が出来てうれしい・週 1 回に増やしてほしい・健康づくりクラスも体験してみる

【指導者が工夫したこと】

- ・参加者がお話しやすい雰囲気を作る
- ・複数グループワークを取り入れる
- ・10 月からのサークルに向け、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.