

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 9 月 21 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)

本日は、自己紹介最後。教室に通ってからの変化で嬉しい声をいただきました。
中性脂肪の数値が200から90まで下がり、高度肥満から中度肥満に変わった！
とのお声を頂きました。

～流れ～

【挨拶】

【自己紹介】

【ゴ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】

- ・肩リラックス
- ・ボールハサミウォーキング
- ・ボールハサミスクワット、カーフレイズ
- ・クワッドセット

【シナプソロジー】

- ・4動作
- ・3で止まる

本日は湿度が高く、じめっとした教室内でした。
そのため、運動の強度と水分補給に気をつけて教室を進めました。

トレーニング中心の60分でしたが、少し体力もついてきているおかげ様。楽々、トレーニングをこなされていました。

次回から、カーフレイズを中心に脚力をつけていく内容です。



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