

# 活動報告書

名 称	こうべ元気体操イベント～はじめての一步編～
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 5 日(月) 15 時～15 時 45 分
参加人数	男性 0 人 ・ 女性 9 人
サポート者	谷川原光彦・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】

15:00～教室開始

姿勢の確認→ストレッチ(上半身)・肩まわりほぐし  
→タオル体操(上半身ほぐし・ツイスト・背中・タオルまわし・ももあげ)  
→グループワーク(タオルキャッチ)→深呼吸→サークルのご案内

## 【参加者の様子】

- ・2名以外、全員サークル参加者(内はじめての一步編3名・健康づくり編4名)
- ・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

## 【参加者のお声】

- ・肩まわりがほぐれた・楽しく動くことができた
- ・本日は月曜日なので来ることができた

## 【指導者が工夫したこと】

- ・会話(質問)を多くし、コミュニケーションをとる

## 【次回の課題】

- ・タイトルに変化をつける
  - ・参加者が健康づくりと重なっていたこともあり、内容が同じになってしまったこと
  - ・体力チェック会などにし、運動の重要性を伝え、サークルにつなげるなど
- 健康づくりと合同で実施するなど、変化をつけてみるのも良いと感じ、次回に活かしたい



返信先 NPO法人健康づくり推進機構BTB

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