

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 29 年 1 月 11 日(水) 14 時～15 時
参加人数	男性 1 人 ・ 女性 11 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

新年のご挨拶→ストレッチ(上半身・下半身)→ウォーキング(その場)
→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・かべ押し)
→お腹の力の入れ方の説明→タオル体操(タオルたぐり寄せ)

【参加者の様子】

- ・健康づくり編に進級した方やご予定があり、少なめの年明けの開始でした
- ・年末年始はゆっくり過ごし、久しぶりに身体を動かす方が多かった
- ・お腹のトレーニングに、必死に耳を傾けていた
- ・私の履いていた靴に興味を持ち、試履されたり、質問が多くあり

【参加者のお声】

- ・久しぶりに身体を動かして気持ち良かった・身体がほぐれた・動きやすくなった
- ・お腹のトレーニングを自宅でもやってみる
- ・水曜日に予定が入り、次クールより参加できなくなった

【指導者が工夫したこと】

- ・身体を温めるため、その場歩きを取り入れる
- ・参加者のご要望にお応えしながら、内容を考えて行う

【次回の課題】

- ・ソーランの練習を入れる



返信先 NPO法人健康づくり推進機構BTB

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