

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 10 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】

お越しになった方から体力測定(握力・長座体前屈)

姿勢確認→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)

→体力測定(椅子の立ち上がり・片足立ち・)

【参加者の様子】

- ・和気あいあいと参加者同士よく交流されている
- ・体力測定を楽しんで取り組まれていた
- ・声も良く出て、モチベーション高く参加されている

【参加者のお声】

- ・こむら返りになると相談あり
- ・身体がほぐれて、かるくなった
- ・筋力が上がってうれしい

【指導者が工夫したこと】

- ・体力測定を時間内に、段取り良く実施する
- ・種目ごとに体力要素を伝えながら、取り組んでもらう
- ・参加者が話しやすい雰囲気を作る

【次回の課題】

- ・時間厳守



返信先 NPO法人健康づくり推進機構BTB

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