

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 25 日(水) 14 時～15 時
参加人数	男性 1 人 ・ 女性 11 人
サポート者	なし
目 的	健康づくり

(活動報告内容)

【タイムスケジュール】

- 姿勢確認→足首・足裏ほぐし・ストレッチ(上半身・下半身)
 - タオル体操(上半身ほぐし・ツイスト)
 - 筋カトレーニング(内ももどじ・椅子からの立ち上がり・ももあげ)
 - マーチ(脳トレーニング)→イベントの案内

【参加者の様子】

- ・教室前、料理の話にて、参加者同士で智恵を出し合っていた
- ・足裏ほぐしと足首まわしにて、血流が良くなり、身体の変化を感じていた
- ・目線も上がり、声も良く出て、意欲的に取り組まれている

【参加者のお声】

- ・身体がかかるなくなった・身体があったかくなった・身体がほぐれてた
- ・1 時間半かかるので、来るだけで運動になる
- ・たくさん笑って、とても楽しかった・リラックスしてねむくなった

【指導者が工夫したこと】

- ・参加者が話しやすい雰囲気を作る
- ・運動することで、身体の変化を感じてもらえるよう、声かけしながら行う
- ・脳トレーニングにて、3 つの条件を伝え、動きながら考えてもらう機会をつくる
- ・3 月のイベントにて参加してもらえるよう促す

【次回の課題】

- ・3 月のイベントに興味をもってもらう

返信先 NPO法人健康づくり推進機構BTB

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