

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 29 年 11 月 1 日 (水) 14:00 ~ 15:00
参加人数	男性 1人 ・ 女性 12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)

イベントのお知らせやお手伝い募集を募りました。
皆様でつくるサークルを目指して考えをまとめていきます。

【タイムスケジュール】

14:00～教室開始

挨拶→本日の教室説明→関節チェック→トレーニング（体幹トレーニング）→ストレッチ

【参加者の様子】

- ・和気あいあいお話されています。
- ・少し強度が上がっても動いています。

【指導者の工夫したこと】

- ・見本をみせてわからやすく
- ・姿勢の理解
- ・全体への声かけ

【次回の課題】

- ・寒くなっても外出する

※写真添付

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