

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 12 月 13 日(水) 14 時～15 時
参加人数	男性 1 人 ・ 女性 9 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】

ストレッチ(上半身・下半身)→グーパー(手と足)
→筋カトレーニング(つま先上げ・かかとあげ・椅子からの立ち上がり・足横ひらき)
→タオルキャッチ(両手・右・左・両足)→首ストレッチ→深呼吸

【参加者の様子】

- ・脳のトレーニングにて、必死にチャレンジされていた
- ・ご自身の身体に、意識を向けて取り組まれていた
- ・身体が温かくなり、ウトウトされている方がいた
- ・用事があり 40 分遅れても、教室に参加してくださっていた

【参加者のお声】

- ・身体がほぐれてた・身体が温かくなってねむくなった
- ・足が軽くなった・足が長くなった気がする・筋肉がのびていることがよくわかる

【指導者が工夫したこと】

- ・身体が温まる運動を取り入れる
- ・全員とコミュニケーションをとる

【次回の課題】

- ・イベントの案内をする

返信先 NPO法人健康づくり推進機構BTB

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