

# 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 2 月 1 日 ( 水 ) 14:00 ～ 15:00
参加人数	男性 2人 ・ 女性 15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)

～流れ～

【挨拶】

【エクササイズ】

(立位)・ボールハサミ

- ・ボールハサミスクワット
- ・ボールハサミカーフレイズ
- ・リズム体操

(マット)・骨盤体操

- ・ハムストリングスストレッチ
- ・最後にソーラン節

☆骨盤体操・・・ボールの上に座り骨盤の全後傾を促す。

☆ハムストリングスストレッチ・・・仰向けに寝てタオルを片足の裏に引っ掛けます。  
そのまま膝を伸ばす。

☆ボールハサミ・・・ボールを股にハサミ押しつぶす。

☆ボールハサミスクワット・・・ボールを挟みながらスクワット。

☆ボールハサミカーフレイズ・・・ボールを挟みながら、かかと上げ。

～指導者振り返り感想～

本日は初の参加者がいますが、強めの強度で動きました。  
終わってからの感想として、しっかり汗がかけてスッキリ  
したとおっしゃられていました。  
この調子で、体力向上を目指します。



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