

# 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 2 月 22 日(水) 14 時～15 時
参加人数	男性 1 人 ・ 女性 12 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】

14:00～教室開始

姿勢の確認→ストレッチ(上半身・下半身)→マーチ(クローズオープン)  
→筋カトレーニング(内ももとじ)→足タオルキャッチ(2人組ワーク)  
→そーらん体操→イベントのご案内

## 【参加者の様子】

- ・膝 OP のためお休みされていた方が、久しぶりにお越しになる
- ・参加者同士で情報交換し、仲良くなってきている
- ・そーらん体操を楽しそうに取り組まれている

## 【参加者のお声】

- ・三半規管が弱いため、椅子体操が良い
- ・自宅で運動をするのはむずかしく、週 1 回実施してほしい
- ・この教室の内容(レベル)がちょうど良い

## 【指導者が工夫したこと】

- ・寒い時期であるため、身体を温める動きを多めに行う
- ・内ももとじにて、全員とコミュニケーションをとる
- ・足タオルキャッチにて、2人組になり参加者同士の交流を作る

## 【次回の課題】

- ・時間どおりに終わること



返信先 NPO法人健康づくり推進機構BTB

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