

# 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 8 日(水) 14 時～15 時
参加人数	男性 1 人 ・ 女性 7 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)

→筋カトレーニング(つま先あげ・かかとあげ・椅子の立ち座り・ステップタッチ)

→その場歩き→そーらん体操→イベントのご案内

## 【参加者の様子】

- ・予定があったり、体調不良のため、欠席者多め
- ・体調を崩し、お休みされていた方が、はじめの一步編から参加してくださった
- ・少人数だった分、普段発言されない方も、積極的にお話をされていた
- ・テンポの速い中、そーらん体操をくらいつきながら動いていた

## 【参加者のお声】

- ・本当は運動が嫌いだけでも、ここに来ると身体がスッキリする
- ・こたつにずっと入っているから、身体がカチカチになっている
- ・この教室を週 1 回実施してほしい

## 【指導者が工夫したこと】

- ・肩の柔軟性をチェックしながら、全員とコミュニケーションをとる
- ・寒い時期であるため、身体を温める動きを多めに行う
- ・そーらん体操を教えるというより、一緒に覚えるような雰囲気楽しんで行う

## 【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.