

# 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 3 月 1 日 ( 水 ) 14:00 ～ 15:00
参加人数	男性 2人 ・ 女性 16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

(マット)・骨盤体操

- ・腹筋トレーニング
- ・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。

☆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～

少しづつ強度の強い運動もこなせるようになってきました。  
片足立ちバランスなど、家でも習慣の一部で練習をするようになったとの声も頂きました。

身体を動かすことが習慣になると必ず、楽しくなります。  
笑顔の繋がりを今後も多く増やしていきたいと思います。



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