

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 15 日 (水) 14:00 ～ 15:00
参加人数	男性 1人 ・ 女性 14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)・深呼吸

- ・肩回し
- ・姿勢確認
- ・臀筋トレーニング
- ・肩足スクワット (両手支持)
- ・その場歩き

(マット)・骨盤体操

- ・体幹トレーニング
- ・最後にソーラン節

☆骨盤体操・・・四つん這いになり、骨盤を前傾・後傾動かす

☆体幹トレーニング・・・①四つん這いになり、両膝を床から数センチ離す

・・・②①の動作に追加。雑巾がけのイメージでかた足ずつ胸に寄せる

☆その場歩き・・・指導者の手拍子に合わせて、歩く

～指導者振り返り感想～

少し、しんどそうな表情の方もいましたが健康づくり編では歳に負けない身体づくりをマイペースに行っています。

キツイからやめる。ではなく、必要な動作訓練なのでやり易い動作に置き換えて実践しています。

できないことが、できるようになる。

その楽しさをこれからも伝え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