

# 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 3 月 22 日(水) 14 時～15 時
参加人数	男性 1 人 ・ 女性 11 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

手首まわし→ストレッチ(上半身・下半身)→脳トレーニング(2人組背中文字)  
→筋カトレーニング(椅子からの立ち上がり・アブダクション・ももあげ・ドロイン)  
→雑談タイム→次回のご案内

## 【参加者の様子】

- ・ご自身の身体のことをお話し、情報交換されている
- ・私の問いかけに自問自答し、ご自身の身体と向き合っている様子が感じられる
- ・2人組になり背中に文字を書き合う脳トレーニングにて、とても楽しんでいた
- ・身体のクセ(ゆがみ)にて、全員で話が盛り上がる

## 【参加者のお声】

- ・この教室が癒しの空間になっている
- ・寒かったのに、背中を動かすと温かくなった
- ・3月末で退会しようと考えていたが、来れるようにスケジュールを調整するとのこと
- ・ここで体操したあと、女子会(お茶)するのが楽しみである

## 【指導者が工夫したこと】

- ・ひとりひとりと対話し、コミュニケーションをとる
- ・参加者の体調やご要望に合わせ、内容を組み立てる
- ・腸腰筋のストレッチを念入りに行う

## 【次回の課題】

- ・時間管理

