

# 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 8 日(水) 14 時～15 時
参加人数	男性 1 人 ・ 女性 13 人
サポート者	なし
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(椅子からの立ち上がり・かかとあげ+おしり・プランク)

→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】

- ・全員私のまわりに集まり、まつ毛エクステの話題で盛り上がる
- ・トレーニングについて質問もあり、モチベーション高く参加されている
- ・イベントについて質問もあり、参加意欲あり

## 【参加者のお声】

- ・ここに来るとリラックスして眠たくなってしまふ
- ・長い間こたつに入っていたので、身体がカチカチになっている
- ・やせたことで坐骨が椅子にあたって痛みがあるため、おしりの筋肉をつけたい

## 【指導者が工夫したこと】

- ・たわいもない会話を交え、コミュニケーションをとる
- ・椅子を最大限に活用しながら、ストレッチと筋カトレーニングを実施
- ・姿勢改善のため、体幹トレーニングを取り入れる
- ・そーらん体操にて、下肢・体幹の安定を重視して行う

## 【次回の課題】

- ・時間管理



返信先 NPO法人健康づくり推進機構BTB

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