

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 4 月 19 日 (水) 14:00 ～ 15:00
参加人数	男性 1人 ・ 女性 17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)

【タイムスケジュール】

14:00～教室開始

挨拶→本日の教室説明→リズム体操→トレーニング（猫背予防）→ストレッチ

【参加者の様子】

- ・リズム体操を楽しみにされていました。
- ・シンプルな動きは問題なく、息の上がり方もそれぞれ。

【指導者の工夫したこと】

- ・動きがわかりやすい説明
- ・飽きさせないコミュニケーション
- ・トレーニングの意欲に繋がる説明

【次回の課題】

- ・音の流し方



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