

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 4 月 26 日(水) 14 時～15 時
参加人数	男性 1 人 ・ 女性 6 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】

13:40～体力測定

14:00～教室開始

ストレッチ→上半身ほぐし・指先運動(タオル使用)

→筋カトレーニング(つま先あげ・かかとあげ・内ももとじ・おしりとじ・椅子からの立ち上がり)

→次回の案内

【参加者の様子】

- ・和気あいあいとアットホームな雰囲気である
- ・質問も多く、意欲的に取り組まれている
- ・先日お休みされた方は個別で体力測定をし、楽しそうに実施していた

【参加者のお声】

- ・自宅でもやってみる・良いことおしえてもらった
- ・身体を動かしてスッキリした

【指導者が工夫したこと】

- ・少人数だったため、ご要望に合わせておこなう
- ・膝痛をお持ちの方にも取り組みやすいトレーニングを紹介する
- ・本日より参加された方のフォロー

【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.