

# 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 5 日 ( 水 ) 14:00 ～ 15:00
参加人数	男性 1人 ・ 女性 16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→体力測定（・握力・長座座位前屈・TUG・立ち上がり  
・開眼片脚立ち）→ストレッチ

## 【参加者の様子】

- ・元気よく、体力測定への意力あり。
- ・膝痛があり、立ち上がりを測定なし。

## 【指導者の工夫したこと】

- ・間を極力なくす
- ・測定への意識づけ
- ・次回への意欲向上

## 【次回の課題】

- ・空き時間の活用



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