

# 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 5 月 24 日(水) 14 時～15 時
参加人数	男性 1 人 ・ 女性 12 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

ストレッチ→脳トレーニング(手と足)

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

→タオル体操(2人組足キャッチ)→ストレッチ(深呼吸)→次回の案内

## 【参加者の様子】

- ・お越しになったとき、天候の影響か眠そうな方が多かった
- ・たんぱく質の話に、興味をもって聞いておられた
- ・ご自身の身体と向き合い、姿勢を意識して取り組まれていた
- ・教室終了後、コムスタこうべの玄関前で、数名集まりお話をされていた

## 【参加者のお声】

- ・ここに来ると、リラックスして眠たくなる
- ・自分のクセがよくわかった
- ・今回おしえてもらったことを意識したいと思う
- ・家に帰ったら、血液検査の結果(アルブミン値)を確認したい

## 【指導者が工夫したこと】

- ・筋肉の材料となるたんぱく質の話をし、食にも興味をもつように促す
- ・脳トレーニングにて、できるできないよりも楽しめるような雰囲気を作る
- ・ある参加者をモデルにし、他の方に客観的に見てもらいながら解説する



## 【次回の課題】

- ・体力測定につながる言葉がけを行う

返信先 NPO法人健康づくり推進機構BTB

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