

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 5 月 3 日 (水) 14:00 ~ 15:00
参加人数	男性 1人 ・ 女性 13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)

GW中の教室のため、数名の欠席もありましたが、多くの皆様が楽しみにご参加してくださいました。教室内容は心肺機能向上を目指して、エアロビクスを実施しております。

15分ほどの内容ですが適度に息もあがり、継続できて動いている様子です。

【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】

- ・リズム体操のリズムの取り方が非常にうまくなっております。
- ・ストレッチで身体がスッキリしたとの声あり。

【指導者の工夫したこと】

- ・音楽を聴こえやすく
- ・初めての方がわかりやすい指導
- ・トレーニングの意欲に繋がる説明

【次回の課題】

- ・全体の教室の流れ



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