

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 6 月 21 日 (水) 14:00 ～ 15:00
参加人数	男性 2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)

「歩きやすく」をテーマにお尻のトレーニングを中心に進めています。

【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（体幹トレーニング）→ストレッチ

【参加者の様子】

- ・リズム感がとても良くなっています。
- ・トレーニングの内容を上手く力抜いて実施できています。

【指導者の工夫したこと】

- ・見本をみせてわかりやすく
- ・姿勢の理解
- ・全体への声かけ

【次回の課題】

- ・家でも実践できるように身体で覚える

※写真添付

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