

# 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 6 月 28 日(水) 14 時～15 時
参加人数	男性 1 人 ・ 女性 9 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

- 椅子の座り方→ストレッチ(上半身・下半身)→タオル体操(腕・背中・肩・胸)
- 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・横移動)
- ストレッチ(深呼吸)→次回の案内

## 【参加者の様子】

- ・新規の方に体力測定を実施し、楽しそうに取り組まれていた
- ・筋肉を刺激することで、身体の体温の上昇を感じておられた
- ・身体を動かすことで、体温が上がり、眠そうにされていた
- ・教室中、積極的に発言したり、質問されたりと意欲的に取り組まれている

## 【参加者のお声】

- ・先生の笑顔を見にきた・先生の笑顔を見ると、元気になれる
- ・普段使っていない筋肉を動かし、気持ちが良い
- ・認知症予防のアロマの種類を知りたい

## 【指導者が工夫したこと】

- ・身体を動かしたあとの身体の変化を感じてもらう
- ・参加者に発言してもらえるような空間を作る

## 【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.