

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 7 月 12 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)→手足グーチョキパー
→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)
→その場歩き(歩き方チェック)→ストレッチ(深呼吸)→次回の案内

【参加者の様子】

- ・蒸し暑かったため、到着後冷房の部屋でゆっくりされていた
- ・手足グーチョキパーを全力で取り組まれていた
- ・認知症予防に対して、質問もあり、興味を示されていた
- ・終了後、玄関前で情報交換し合いながら、お話をされていた

【参加者のお声】

- ・先生の笑顔を見ると、元気になれる
- ・カラダもココロもすっきりした
- ・60 分があっという間だった

【指導者が工夫したこと】

- ・椅子からの立ち上がり時、伝え方を変えて指導する
- ・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.