

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 26 日(水) 14 時～15 時
参加人数	男性 1 人 ・ 女性 10 人
サポート者	大戸千春
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→すりすりトントン→ストレッチ(上半身・下半身)
- 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)
- 内ももとじ(タオル使用)→水分補給の話→深呼吸→次回の案内

【参加者の様子】

- ・炎天下で暑かったため、到着後冷房の部屋でゆっくりされていた
- ・教室前/休憩中/教室後、参加者同士仲良くお話されている
- ・脳トレ(すりすりトントン)を楽しそうに取り組まれていた
- ・休憩中、実施した体操を復習したりと、意欲的に参加されている

【参加者のお声】

- ・教室に参加してから、血行が良くなり、しもやけがなくなった
- ・ここで学んだことを自宅でも少しだけやっている
- ・肩まわりがすっきりした・身体がかるくなった

【指導者が工夫したこと】

- ・参加者が発言しやすい空間をつくる
- ・全員とコミュニケーションをとる
- ・水分補給の内容について話す

【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.