

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 8 月 23 日(水) 14 時～15 時
参加人数	男性 1 人 ・ 女性 11 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

- ストレッチ(上半身・下半身)→足首まわし・足裏ほぐし
- タオル体操(上半身ほぐし・両手押し)
- 筋カトレーニング(片足立ち・内ももとじ・膝伸ばし)→次回の案内

【参加者の様子】

- ・コムスタ前にファミリーマートが開店し、教室前に話題になり、数名福袋を買いに行かれる
- ・笑顔多く、和気あいあいとした雰囲気である
- ・ご自身の身体に興味をもって、意欲的に取り組まれている

【参加者のお声】

- ・楽しかった・スッキリした・足がかるくなった・家でもやってみる
- ・ここにくると涼しいし、リフレッシュできる

【指導者が工夫したこと】

- ・参加者との対話を大切にする
- ・参加者が発言しやすい空間をつくる
- ・体力測定の種類目の片足立ちを実施する

【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.