

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 9 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(腰の負担度の話)→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・おしりとじ)
- 骨盤底筋トレーニング→次回の案内

【参加者の様子】

- ・教室前、参加者のひとりがきゅうりの焼酎づけを作ってきてくださり、参加者に配っていた
- ・ユニークな発言をされたり、質問も多く飛び交い、活気ある雰囲気である、
- ・腰(椎間板)の負担度の話に興味を持たれていた
- ・尿もれ予防の質問があり、モチベーション高めである

【参加者のお声】

- ・楽しかった・元気をもらいに来た
- ・先生の笑顔を見るとホッとする
- ・学びながら、身体を動かすことができ、とても楽しい

【指導者が工夫したこと】

- ・遅れてきた方が入ってきやすいよう、受け入れ態勢をつくる
- ・参加者が発言しやすい空間をつくる
- ・参加者のご要望にお応えしながら、内容を組み立てる

【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.