

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 9 月 13 日(水) 14 時～15 時
参加人数	男性 0 人 ・ 女性 8 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

ストレッチ(上半身・下半身)→グーチョキパー

→筋カトレニング(つま先あげ・かかとあげ・椅子からの立ち上がり)

→タオル体操(内ももとし・両足あげ)→次回の案内

【参加者の様子】

- ・1 名体験され、当日入会される
- ・参加者同士の交流が見られ、とても楽しそうである
- ・ストレッチ後、立ち上がりやすくなったと、身体の変化を感じておられた
- ・筋カトレニング後、足先が温かくなってきたと、喜んでおられた

【参加者のお声】

- ・楽しかった・スッキリした・動きやすくなった・温かくなった
- ・自宅近くの体操教室は、ハードで参加出来なかったけど、この教室ならがんばれそう

【指導者が工夫したこと】

- ・たわいもない会話を大切にする
- ・使っている筋肉を意識させ、身体と向き合ってもらう
- ・体験の方が入りやすい空間をつくる

【次回の課題】

- ・参加者を増やすため、友達紹介を促す

返信先 NPO法人健康づくり推進機構BTB

FAX:078-330-8893 MAIL:info@kenko-btb.