

活動報告書

名 称	こうべ元気体操教室～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
実施日時	平成 27 年 10 月 14 日(水) 14 時～15 時
参加人数	男性 1 人 ・ 女性 18 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】

13:30～受付

14:00～教室開始

- ご挨拶→姿勢の確認→ストレッチ→あとだしジャンケン
- タオル体操(上半身ほぐし・ツイスト・背中・肩まわし・タオルまわし)
- 筋カ特勒ニング(つま先あげ・かかとあげ・ももあげ・椅子からの立ち上がり)
- ストレッチ

【参加者の様子】

- ・新規の方と継続の方が交じり、適度な緊張感あり
- ・継続の人達が、挨拶やお話するようになっている
- ・少しずつ個人のお話をしてくださるようになってきた

【参加者のお声】

- ・身体がほぐれた・身体が温かくなった

【指導者が工夫したこと】

- ・椅子の並び方を変え、気分を心機一転させる
- ・新規の方の緊張が取れるよう、あとだしジャンケンから開始
- ・ストレッチの効果をお伝えする

【次回の課題】

- ・個人のコミュニケーションを増やしていく



返信先 NPO法人健康づくり推進機構BTB

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