

# 活動報告書

名 称	こうべ元気体操教室 健康づくり編
報 告 者	谷川原 光彦
開催場所	コムスタこうべ 201
実施日時	平成 27 年 10 月 22 日 ( 木 ) 14 時 30 ~ 15 時 30
参加人数	男性 2 人 ・ 女性 12 人
サポート者	
目 的	地域の皆様の健康意識増進、コミュニティづくり

## (活動報告内容)

本日は曜日を変更となつての開催です。新規にてご参加の方が3名。継続11名の計14名。

2回目ともあり慣れたのか、少し息が弾む動き【スクワット】や【腹筋エクササイズ】も頑張つてチャレンジしてくださりました。

一番表情が変わつたところは足の疲労回復エクササイズ(4エクササイズ)。

① ふくらはぎの揉みほぐし②膝窩の揉みほぐし③脛骨の揉みほぐし④股関節～膝への揉みほぐし  
エクササイズ前と後の脚の軽さを感じてもらい、エクササイズ後の変化に驚きの様子でした。

家でも続けてやる!という意欲を引き出せたかと思ひます。

前回参加者の方からの感想も頂いております。

- ・エクササイズ後は身体が軽くグッスリと眠ることができました。
- ・筋肉痛が少し続いた
- ・足趾のパーグー運動やつたよ

次回は11月になります。

簡易的プログラム用紙を今回作る事ができませんでした。

次回は必ず作ることを自分の課題とし、それをプレゼントして皆様が帰つてからの健康意識に繋がるよう促します。

以上報告です。

