

# 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 301 号室
実施日時	平成 27 年 10 月 28 日(水) 14 時～15 時
参加人数	男性 2 人 ・ 女性 19 人
サポート者	年岡真由美(見学)
目 的	健康づくり

(活動報告内容)

## 【タイムスケジュール】

13:30～受付開始

14:00～教室開始

ご挨拶→姿勢の確認→ストレッチ→337 拍子

→タオル体操(上半身ほぐし・ツイスト・肩まわし)→2 人組タオルキャッチ(しりとり)

→筋カトレーニング(椅子からの立ち上がり)→ストレッチ

## 【参加者の様子】

- ・お顔の表情も豊かになり、よく笑うようになってきている
- ・教室中、反応も良く質問もあり、モチベーションの高さを感じる
- ・終了後、自主的に椅子を片付ける習慣がついてきている

## 【参加者のお声】

- ・とても楽しかった・よく笑った・とてもわかりやすかった・為になった・勉強になった
- ・普段動かさない筋肉を動かして気持ち良かった

## 【指導者が工夫したこと】

- ・参加者同士交流できるよう 2 人組になりタオルキャッチ
- ・自己紹介をし、少しずつ名前を覚えてもらえるよう機会をつくる
- ・一括申込みと単発申込みが混乱していたため、説明をする

## 【次回の課題】

- ・11 月お休みを頂くため、きちんと引き継ぎをする



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