

# 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 301
実施日時	平成 27 年 10 月 7 日 ( 水 ) 14時30～ 15時30
参加人数	男性 3人 ・ 女性 11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)

こうべ元気体操教室 (はじめの一步編) からの継続参加者8名、新規参加者6名で第1回目がスタート。始まる前から健康に関するご相談を多くの皆様より頂き、参加者の皆様の意識の高さを感じることができました。本教室では10月から12月の3か月間 (計6回) で【転倒の予防】と【身体と向き合う時間】をテーマに進めます。

本日は身体にある筋肉の位置と筋肉の使い方、伸ばし方を確認していきました。  
内容は下記の通りです。

### ①楽な姿勢の確認 ②足趾の開閉運動 ③筋肉の強化とストレッチ

① では、呼吸から始まり座位での楽な座り方の確認をしました。

② では、立位でマットの上に立ち足趾をパーグーヒながら手繰り寄せて進む。

③ では、股関節周囲の筋肉と背中周囲のトレーニングと大腿のストレッチ。

どれもややキツイぐらいの強度で実施しました。

皆様初めてで少しキツイご様子の場面もありましたが、個々に出来るまでのことを選択して頑張られていたように見受けられました。笑顔や数を数える声も出て、初日には和気あいあいとできたのでしょうか。次回開催までの宿題をだし、2種類のエクササイズを毎日少しでも行う習慣をつけてくださいとお声掛けをしました。『忘れてしまう』という声もありましたので、今回は簡易的なプログラム用紙を作り継続に繋げたいと考えております。

初めての開催で整理が追いつかず、伝えたいことが上手く伝えきれない箇所がありましたので、次回はその点を修正して皆様に継続して頂けるよう頑張ります。

～皆様からの感想～

出来ることと出来ないことを知れた！出来るようになりたい！  
適度な休憩があって良かった。



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