

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	年岡 真由美
開催場所	コムスタ神戸 301 号室
実施日時	平成 27 年 11 月 11 日 (水) 14 時～ 15 時
参加人数	男性 4 人 ・ 女性 14 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>

13:30～受付開始

14:00～教室開始

(内容)

- ・挨拶→座位で準備体操、タオルストレッチ
- ・手足を使って脳トレ体操（歌いながらグーパー体操）
- ・下肢のトレーニング（大腿四頭筋、腸腰筋等）
- ・サークルになって、全員で手遊び歌
- ・笑いヨガ（ホホ、ハハハ）

(参加者の様子、声)

- ・最初は緊張されていたのか、みなさんの掛け声も小さかったのですが、時間が経つにつれて慣れてこられ、次第に大きい笑い声が出るようになり、和気藹々で行いました。
- ・「結構いい汗が出て、楽しかった」「サークルになって、みなさんと笑えて楽しかった」等

(指導者が工夫したこと)

- ・今回、代行だったので、前回までの流れを崩さず、気持ちよく運動していただけるように、わかりやすく、丁寧に指導しました。
- ・最後は、全員でサークルを作り、参加者同士のコミュニケーションを図りました。



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