

# 活動報告書

名 称	こうべ元気体操 ～健康づくり編～
報 告 者	谷川原 光彦
開催場所	コムスタ神戸 301号室
実施日時	平成27年 11月 18日(水) 14:30時～15:30時
参加人数	男性 2人・女性 14人
サポート者	
目 的	地域の皆様の健康意識増進、コミュニティーづくり

(活動報告内容)

～準備体操～

- ・座位での姿勢の確認(骨盤を立てる、坐骨の意識)
- ・呼吸を整える(お腹を触り、動くことを確認)

～ストレッチ～

- ・ハムストリングス(長座での片足のばし)
- ・足首ほぐし(つま先あげ、下げ)
- ・大腿四頭筋(横臥位)

～筋力トレーニング～

- ・四つん這いエクササイズ(四つん這い保持・ハイハイウォーク・片手のばし)
- ・スクワット
- ・座位でのもも上げ(ニーレイズ)
- ・上体起こし(クランク)

～グループワーク～

- ・脳トレ(グーパー体操・足先ジャンケン)

慣れてきたので、内容が豊富にできました。  
今後はグループワークの時間を増やし、  
よりコミュニケーションを参加者同士が  
とれるような教室にしていきます。



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