

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 11 月 4 日 (水) 14 時 30 ~ 15 時 30
参加人数	男性 4 人 ・ 女性 14 人
サポート者	
目 的	地域の皆様の健康意識増進、コミュニティづくり

(活動報告内容)

本日は新規者に多くご参加いただきました。

3回目の今回は、【動きを覚えて頂く】をテーマに行いました。

覚えて頂くために理解することを第一に考え一つ一つ、ゆっくりと時間をかけました。

途中途中では、効果や感覚があるかの声かけ、指導中のコミュニケーションも意識してみました。

足を軽くするストレッチでは、その場での効果を感じて頂けたようで、毎日してみるとの声もありました。

1回目から実施している転倒予防の為のエクササイズ。足趾開閉運動・スクワット・カーフレイズ・四つん這では、少し感覚が良くなってきたので余裕が出てきたどの声もあり、少し回数等の負荷を足してみました。楽になりすぎず、少し汗ばむ、息が弾むよう様子を伺いながら実施しています。エクササイズ指導中の雰囲気は良く、エクササイズ中にメモを取る方がいたり、回数を数えたりと馴染んできたご様子です。

始まりから終わりまで、会話が耐えることなく出てくるようになってきました。

コミュニティー作りの為、次回からグループエクササイズ等いろいろな方と交えるエクササイズを考えて実施したいと思います。

教室残り3回。健康意識増進とコミュニティづくりが達成できるよう頑張ります。

