

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 12 月 16 日 (水) 14:30 ～ 15:30
参加人数	男性 2人 ・ 女性 15人
サポート者	
目 的	コミュニティー作り、健康増進の意識向上

(活動報告内容)

教室のテーマ「転倒予防・姿勢改善」。

ソーラン練習。

～流れ～

挨拶→姿勢のチェック→筋力トレーニング（下肢）→**休憩**→ソーラン練習→告知

～参加者の様子～

本日は今クールの最終日でした。

皆勤の方7名。皆勤のプレゼントに皆様とても喜ばれていました。

これをモチベーションに、運動を続けていただけたらと思います。

本日より、ソーラン練習が始まりました。

動きの覚えも良く、何より楽しかったと笑顔になる瞬間が多かったように感じます。

～講師課題～

新規の方も増えながら、少しずつメンバーが定着してきております。

時期クールではよりコミュニティーに趣をおき、

会話の数を増やしていこうと考えます。



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