

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	井上春菜
開催場所	コムスタこうべ 302 号室
実施日時	平成 27 年 12 月 9 日(水) 14 時～15 時
参加人数	男性 2 人 ・ 女性 14 人
サポート者	大戸千春さん
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

ご挨拶→ストレッチ(上半身・下半身)→水分補給のお話

→筋力トレーニング(つま先あげ・かかとあげ・ももあげ)→空間認知トレーニング

→リズム体操(ソーラン節)→健康チャリティイベントのご案内

【参加者の様子】

・久しぶりの担当にて、私のお話を楽しみにしてくださっている様子

・使っている筋肉を意識して取り組まれている

・声を出すパートは、とても明るい元気なお声が出ている

・質問もあり、モチベーションの高さを感じる

【参加者のお声】

・会えるのを楽しみにしていた・先生の笑顔に元気をもらえる

・身体が温かくなった・汗をかいた・しっかり動いた感じがする

【指導者が工夫したこと】

・色んな会話を交えながら、身体を動かしました

・体操中、声を出してもらえよう促しました

・ソーラン節の動きを丁寧にお伝えしました

【次回の課題】

・参加者同士の会話できる時間を作る



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