

活動報告書

名 称	こうべ元気体操教室
報 告 者	井上春菜
開催場所	コムスタこうべ
実施日時	平成 27 年 7 月 22 日(水) 14 時～15 時
参加人数	男性 3 人 ・ 女性 23 人
サポート者	なし
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

健康チェックリスト記入・出席カード配布

14:00～教室開始

オリエンテーション→姿勢の確認→ストレッチ→グーパー体操→脳トレ(ゲーチャキパー)
→筋カトレーニング(つま先あげ・かかとあげ・椅子からの立ち上がり・スクワット)
→あとだしジャンケン→深呼吸

【参加者の様子】

2 回目からの参加の方も多く、フォローしながら実施。全員前を見て、笑顔でうなづきながらの参加。
あとだしジャンケンでは、全員声が出て、まちがえることで笑いあり。

【参加者のお声】

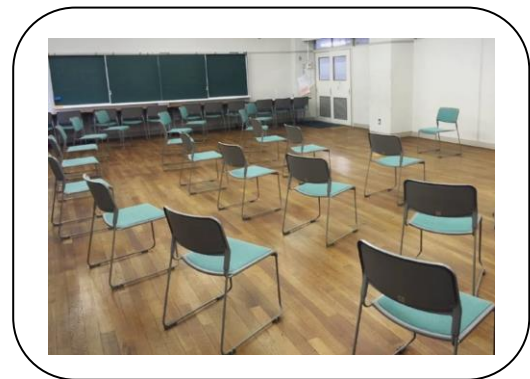
とても楽しかった・動きやすくなった・身体がかるくなった・勉強になった・先生の笑顔に感動した
疾患がある私にもできた・ずっと続けてほしい・次回来れないのが残念

【指導者が工夫したこと】

- ・笑顔でわかりやすく丁寧に
- ・参加者との会話を多めにし、コミュニケーション重視
- ・身体を動かすことの大切さをお伝えする
- ・年齢が幅広く、逃げ道をお伝えしながら頑張るパートを作る

【次回の課題】

- ・参加者のお名前を覚えること
- ・時間配分(タオル体操の実施)



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