

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 8 日(水) 14 時～15 時
参加人数	男性 3 人 ・ 女性 13 人
サポート者	大戸千春・谷川原光彦
目 的	健康づくり

(活動報告内容)

【タイムスケジュール】

13:00～準備

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→ストレッチ→グーパー体操→筋力トレーニング(つま先あげ・かかとあげ・ももあげ)

タオル体操(上半身ほぐし)→深呼吸

【参加者の様子】

お越しになったときは、少し緊張気味でしたが、教室が始まると笑顔が見えはじめ、うなづきも多数あり。反応も良く、よく笑いよくお話しされ、とても良い雰囲気。終了後、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】

とても楽しかった・身体が温かくなった・身体がかるくなった・勉強になった・次回も楽しみ

9 月以降も続けてほしい・3 ヶ月申し込もうと思う(見学の方)

【指導者が工夫したこと】

- ・安心できる環境づくり(場所の誘導)
- ・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
- ・情報を与えず、ポイントを絞って実施

【次回の課題】

参加者のお名前を覚えること



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