

# 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 8 月 12 日(水) 14 時～15 時
参加人数	男性 3 人 ・ 女性 21 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→タオル体操(上半身ほぐし・ツイスト)

→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】

はじめての参加者 4 名(フォローしながら実施)

全員目線が上がり、メモをとったり、質問もあり。モチベーション高く集中して参加してくださっている

## 【参加者のお声】

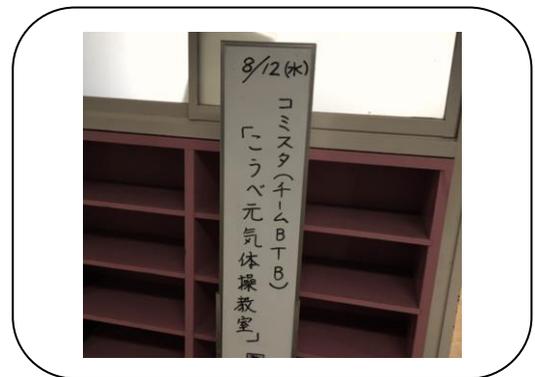
とても楽しかった・よく笑った・身体がほぐれた・10 月からも参加したい

## 【指導者が工夫したこと】

- ・ストレッチの効果をお伝えする
- ・参加者に気付きを与え、ご自身の身体を感じてもらう
- ・年齢が幅広く、合間合間に休憩をはさみながらの実施

## 【次回の課題】

- ・参加者のお名前を覚えること
- ・バランスのとれたコミュニケーション
- ・3ヶ月申込みと単発申込みの説明が必要である



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