

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 26 日(水) 14 時～15 時
参加人数	男性 4 人 ・ 女性 18 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】

13:30～受付

14:00～教室開始

ご挨拶→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・タオルまわし)
→筋カトレーニング(つま先あげ・かかとあげ・ももあげ・椅子からの立ち上がり・スクワット)
→脳トレ(ねことねずみ)→10 月からのご案内

【参加者の様子】

参加者同士お話しする様子あり

終了後は、自ら椅子を片付けてくださり、積極的に参加してくださっている

【参加者のお声】

楽しかった・よく笑った・スッキリした・先生の笑顔を見ると元気になる

【指導者が工夫したこと】

- ・参加者に気付きを与え、ご自身の身体を感じてもらう
- ・いろんな質問を投げかけ、コミュニケーションをとる
- ・参加者同士関わる時間を作る

【次回の課題】

- ・参加者のお名前を覚えること
- ・10 月からの継続してもらえよう継続の大切さを伝える



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