

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 9 月 23 日(水) 14 時～15 時
参加人数	男性 3 人 ・ 女性 13 人
サポート者	森西美香 ・ 大戸千春
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→ゲーチャキパー
- タオル体操(上半身ほぐし・ツイスト・背中・肩まわし)
- 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)
- 脳トレ(たいとたこ)→皆勤賞の方へプレゼント贈呈

【参加者の様子】

- ・参加者同士の会話が増え、連絡先を交換する様子もあり
- ・カウントするパートにて、声を出して実施してくださっている
- ・歩く姿が安定していた(Mさん)

【参加者のお声】

- ・楽しかった・汗をかいた・いつも笑顔で元気をもらえる・健康づくりクラスに挑戦してみる

【指導者が工夫したこと】

- ・五感を刺激し、脳の活性化を促す
- ・10月からの継続してもらえるよう継続の大切さを伝える
- ・クラスが増設することで、混乱されている人がいるため自分のレベルに合った内容を選択するよう促す

【次回の課題】

- ・個々のコミュニケーションを増やしていく



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