

# 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 9 日(水) 14 時～15 時 |
| 参加人数  | 男性 3 人 ・ 女性 20 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

14:00～教室開始

ご挨拶→姿勢の確認→ストレッチ→足首まわし

→タオル体操(上半身ほぐし・ツイスト・体側のばし・両手押し)→脳トレ(1234)

→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)

→10 月からのご案内

## 【参加者の様子】

質問があったり、メモを取ったりと、モチベーションの高さを感じる

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・身体があたたかくなった・先生の笑顔を見ると笑顔になる・10 月から参加したい(見学者)

## 【指導者が工夫したこと】

・年齢差・体力差があるため、選択して実施してもらえるよう誘導する

・膝に負担がかからない座り方を説明する

・お名前をお呼びして、話しかけるようにする

## 【次回の課題】

・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

ご案内すること



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