

活動報告書

名 称	こうべ元気体操～健康づくり編～
報 告 者	谷川原 光彦
開催場所	コムスタ神戸 301号室
実施日時	平成 28 年 1 月 20 日 (水) 14:00 ～ 15:00
参加人数	男性 4人 ・ 女性 19人
サポート者	
目 的	コミュニティー作り、健康増進の意識向上

(活動報告内容)

～流れ～

挨拶→呼吸のチェック→筋力トレーニング（下肢）→**休憩**→筋力トレーニング（上肢）→ソーランワーク→告知

～参加者の様子～

継続 21 名・新規の方 2 名のご参加。

日常では股関節が動くときに痛いけど、教室のときは痛くない。そんな嬉しい声が出てきています。

しかし、日常でも最大限質の高い生活を過ごせるようにしたい。

自宅でも簡単にできるトレーニングを個別にもご案内させて頂きました。

少しずつ、隣の方との会話が出てきています。

コミュニティーが構築できてきている証拠だと感じます。

～講師課題～

より効果を出すために、いつものトレーニングを習慣化できるよう

お伝えしていきます。

1クールを終えた時に、続けて良かったと言ってもらえることが

最大の課題です。



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