

# 活動報告書

名 称	こうべ元気体操教室～はじめの一步編～
報 告 者	井上春菜
開催場所	コムスタこうべ 301 号室
実施日時	平成 28 年 1 月 27 日(水) 14 時～15 時
参加人数	男性 1 人 ・ 女性 16 人
サポート者	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】

14:00～教室開始

姿勢の確認→すりすりトントン→ストレッチ(上半身・下半身)→グーパー体操  
つま先あげ・かかとあげ→かかとタッチ→筋カトレーニング(スクワット・ももあげ)  
→リズム体操(ソーラン節)→健康チャリティーイベントの案内

## 【参加者の様子】

- ・全体的に目線が上がり、よく声が出て、よく笑って、楽しそうに参加されている
- ・すりすりトントンの注意カトレーニングが、とても楽しそうである
- ・膝痛お持ちの方も、椅子からの立ち上がりやすいよう、2つのコツをお伝えすると皆さま、深くうなづきながら一生懸命取り組んでくださっていた
- ・教室前、休憩中に多数質問あり、モチベーションの高さを感じる
- ・3/13の健康チャリティーイベントにご興味を示してくださっているようす(質問あり)

## 【参加者のお声】

- ・楽しかった・あたたかくなった・わかりやすい・とても勉強になる・がんばって続けたい
- ・先生の伝え方がわかりやすい・先生の笑顔を見ると元気になる

## 【指導者が工夫したこと】

- ・会話をする際、必ず名前を呼ぶ
- ・体力差があるため、強度を選択できるよう実施
- ・スクワット時の2つのコツをお伝えしたこと

## 【次回の課題】

- ・ソーラン節を音楽に合わせて実施する



返信先 NPO法人健康づくり推進機構BTB

FAX:078-330-8893 MAIL:info@kenko-btb.