

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	長田公民館
実施日時	平成 28 年 10 月 14 日 (金) 10 : 00 ～ 11 : 00
参加人数	男性 0 人 ・ 女性 30 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)

前回ご好評いただき、今回も抽選の中選ばれた30名の方と長田公民館秋季講座を開催致します。
健康増進自立に向けた教室を今回も目指します。
第1回目の今回のテーマは「腰痛」です。

(流れ)

椅子の座り方確認→呼吸の確認→タオルを使ってのストレッチ・筋力トレーニング→休憩→マットを使ってストレッチ・トレーニング

座り方・・・坐骨を触り、坐骨で座る意識

呼吸・・・お腹に手をおき、吸って吐いて3回

タオルエクササイズ・・・上腕挙上、体側伸ばし、タオル巻（指の強化）、ラットプルダウン

マット・・・腹筋、ハムストリングスストレッチ、臀筋ストレッチ

(感想)

前回参加者の方も、しっかりと覚えていたご様子で非常に和気あいあいと教室を進めることができました。
初見の感想としては比較的元気な方が多くご参加されていると感じます。

残り三回。

身体を動かすことの心地よさを伝えられるよう効果・楽しい・

安全を意識して教室開催に望みます。

次回、テーマは引き続き「腰痛」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