

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 28 日 (金) 10 : 00 ～ 11 : 00
参加人数	男性 0 人 ・ 女性 27 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、次の日に疲れが残って今日は参加に迷った。けど、楽しかったから来たのよ。

そんな声を休憩時に頂きました。その方は、前半だけで帰られそうだったので、少しお話させて頂きました。座っているだけでも大丈夫、最後まで自分のしたいことをやりましょう。

マイペースのすすめとして、お伝えさせていただいたところ帰りにはスッキリとしてご帰宅されました。

(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）、

筋力トレーニング・・・スクワット、カーフレイズ

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)

理にかなって、とても為になる。そんな感想も頂けて今日はとても感謝の日です。

一緒にやらなければ。という真面目な方も多く見受けられる中で無理のない自分にあった内容を選んでいけるように、今後も声掛けの言葉を大切にしていきたいと感じました。



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