

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 11 月 18 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)

毎回こうべ元気体操教室を楽しみに通われています。

皆様、体調は悪くなく日頃のマイペースを保ちながら自立に向け頑張られています。

(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）、

筋力トレーニング・・・スクワット、カーフレイズ

マット・・・四つん這いスーパーマン、ハムストリングスストレッチ、大腰筋ストレッチ

(感想)

お一人の方を見本として前に出いただき、スクワットのやり方確認を行いました。

誰かをみながら実施することで分かりやすく、理解が深まったものと考えます。

骨の名前やからだの動かし方など、知っておくと健康に繋がる知識を伝えながらの教室を意識しています。知識で止まらず、知恵として使えるようになっていただけるよう頑張ります。

本日も有難うございました。



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