

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 12 月 2 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
<p>(活動報告内容)</p> <p>本日で最後の秋季講座。 楽しかったとのお声をたくさんいただき、自主グループへの活動にも積極的になって頂きました。 誰でも参加しやすい教室として、喜んでいただき嬉しいばかりです。</p> <p>(流れ)</p> <p>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</p> <p>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</p> <p>(感想)</p> <p>非常に元気な方が多く、様々な教室の恩恵を受けられている結果なのかなと感じました。 4回の教室でしたが、しっかり動くことの楽しさを感じて頂いた時間だったのではないのでしょうか。 これからも地域コミュニティと自立に向けて、頑張ります。</p> <p>本日も有難うございました。</p> <div data-bbox="911 1536 1437 1906" style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px; text-align: center;">※写真添付</div>	

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