

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 2 月 10 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→ストレッチ(上半身・下半身)→グーパー体操
- タオル体操(上半身ほぐし・ツイスト・背中・タオルたぐり寄せ・タオルギャザー)
- つま先あげ・かかとあげ→筋力トレーニング(スクワット・ももあげ)
- リズム体操(ソーラン節)→ストレッチ

【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
- ・ソーラン節の質問あり。自宅にて思い出して、メモしてくださっているとのこと
- ・ソーラン節が音に合わなかったことが、逆に笑いになり、とても楽しそうに動いていた
- ・Sさま→バスを 2 本乗り継ぎ、約 1 時間半かけて、参加してくださっている
- ・Sさま→3/13 健康チャリティイベントに使用できる衣装を持ってきてくださる

【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・とてもためになる・とおくからくる価値がある

【指導者が工夫したこと】

- ・足裏を鍛えること、足首を使うことの大切さをお伝えする
- ・会話をする際、必ず名前を呼ぶ
- ・終了後、雑談をしコミュニケーションをとる

【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.