

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	コムスタ神戸 301号室
実施日時	平成 28 年 2 月 17 日 (水) 14:00 ～ 15:00
参加人数	男性 3人 ・ 女性 23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)

テニスボールを使ったエクササイズとストレッチのご紹介です。

～流れ～

挨拶→柔軟性のチェック→ストレッチ→**休憩**→筋力トレーニング（体幹）→ソーランワーク→告知

～参加者の様子～

継続 24名・新規の方 2名のご参加。

本日は欠席連絡のあった方を除いて、全員参加でした。

今日のポイント（呼吸・どこが使われている・姿勢）を確認しながらエクササイズをすすめましたが、しっかりと意識できていました。姿勢が良くなったね、歩くスピードが早くなったね！などの声を頂いた方もいて嬉しそうにお話してくださいました。

帰るときも、はつらつとした声で教室をあとにしました。

来月はキャンセル待ちとなっております。

多くの皆様の健康を目指し、いま参加してくださっている方がこの教室を周りに伝えたいと言って頂けるよう今後も頑張ります。

～講師課題～

前回の反省もあり、今回は時間ぴったりに終わりました。

新しい方がスムーズに入っていける空間づくりを今後も皆様と一緒に創っていきます。



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