

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 24 日(水) 14 時～15 時
参加人数	男性 2 人 ・ 女性 17 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→指くるくる
→タオル体操(上半身ほぐし・ツイスト・背中)
→つま先あげ・かかとあげ→筋力トレーニング(スクワット・内ももとじ)
→リズム体操(ソーラン節)→深呼吸→次クールのご案内

【参加者の様子】

- ・はじめての方 3 名。2 ヶ月ぶりの方 1 名参加。
- ・指先を動かすトレーニングがとても楽しそうでした
- ・90 歳の男性が参加し、出来る範囲で取り組んでくださっている
- ・ソーラン節時、声が良く出て、大きく動いていらっしやる

【参加者のお声】

- ・昨年 7 月から参加しているが、次クール 4 月からも続けて参加したい・勉強になった
- ・内もものトレーニングを自宅でも実施したい

【指導者が工夫したこと】

- ・はじめての方への丁寧なサポート
- ・内もものトレーニングの必要性をお伝えする
- ・ソーラン節を音楽に合うよう、デッキを近くに置く

【次回の課題】

- ・時間厳守
- ・ソーラン節を音楽に合わせて、余裕をもって実施する



返信先 NPO法人健康づくり推進機構BTB

FAX:078-330-8893 MAIL:info@kenko-btb.