

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 6 日 (水) 14:00 ～ 15:00
参加人数	男性 3人 ・ 女性 21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)

本日より、テニスボールを使ったエクササイズのご紹介です。

～流れ～

挨拶→柔軟性のチェック→筋力トレーニング（下肢）→休憩→筋力トレーニング（上肢）→ソーランワーク→告知

～参加者の様子～

継続 23 名・新規の方 1 名のご参加。

2 月に入り、皆様の会話が増えてきたように思います。

新しい方へ進んでお声かけするかたや、トレーニングの方法を確認しあう仕草も見えてきています。

筋力トレーニングでは、スクワット 10 回×3 セットと無理のない深さや強度で実施しました。

ご自身の体力や程度を理解しながら調整されているように感じました。

～講師課題～

スタートの時間が少し遅れたため、後半調整しました。

しっかりと時間通りに始められるようしていきます。



返信先 NPO 法人健康づくり推進機構 B T B

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