

# 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 3 月 16 日 ( 水 ) 14:00 ～ 15:00
参加人数	男性 3人 ・ 女性 22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転倒予防エクササイズのご紹介です。

### ～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（下肢・臀筋）→ソーラン→告知

### ～参加者の様子～

継続 24名・新規の方 1名のご参加。本日はキャンセル待ち 9名と参加申し込み多数でした。

気候も温かく、少し動きやすい季節ですが寒暖差のある日が続いています。

ゆっくりとテニスボールを使ったエクササイズを紹介しました。

家でも継続してくださっていると聞き大変嬉しく思います。

### ～テニスボール内容～

- ① 立位にて足底でボールコロコロ
- ② 座位にてアキレス腱～下腿～大腿～臀部コロコロ

このエクササイズでも汗がかけ、少し息が上がる方も見受けられました。

### ～筋力トレーニング～

(座位) ①足首上げ伸ばし。②自転車漕ぎ。③(膝立ち OR 立位) スクワット。

股関節の詰まりを解消に効果が期待できる内容を選びました。

4月からの継続申し込みも順調です。皆様の身体に変化がでるよう必死に伝えてまいります。



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