

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 3 月 23 日(水) 14 時～15 時
参加人数	男性 3 人 ・ 女性 19 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)→あとだしジャンケン(足)
→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)
→たいとたこ(2人組)→次クールの案内

【参加者の様子】

- ・お友達(隣のお住まいの方)を誘って参加してくれた
- ・教室前はおとなしいですが、教室中は、よく笑いよく反応し、楽しそうに取り組まれている
- ・質問もあり、モチベーション高く参加してくださっている
- ・6回皆勤の方が9名。手作りスポンジ喜んで持って帰られる

【参加者のお声】

- ・13日イベント楽しかったと喜びのお声あり・自分のクセがわかった・勉強になった
- ・あたまの運動になった・中々身体を動かさないなので、気持ち良かった

【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
- ・水分の取り方・排尿の仕方についてお伝えする
- ・参加者同士のコミュニティを作る

【次回の課題】

- ・参加者同士の会話を増やしていく



返信先 NPO法人健康づくり推進機構BTB

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