

# 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 302 号室
実施日時	平成 28 年 3 月 9 日(水) 14 時～15 時
参加人数	男性 5 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)

→タオル体操(タオルつかみ 1234・上半身ほぐし・ツイスト)

→つま先あげ・かかとあげ→筋力トレーニング(スクワット・ワイドスクワット)

→リズム体操(ソーラン節)→深呼吸→イベント・次クールの案内

## 【参加者の様子】

- ・全体的に前のめりになって、前向きに参加してくださっている
- ・男性が 5 名参加し、一生懸命取り組んでくださっていた
- ・タオルつかみが盛り上がり、笑顔が多く見られた
- ・ソーランのような動きを覚える体操が、モチベーション高めである

## 【参加者のお声】

- ・汗をかけた・気持ちよく動けた・名前を覚えてくれてうれしい・イベントに参加出来ず残念

## 【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
- ・タオルつかみにて、握力・反応力を強化
- ・イベントにつながるよう、話をもっていくこと

## 【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.