

# 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 4 月 13 日(水) 14 時～15 時
参加人数	男性 2 人 ・ 女性 24 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  
→リズム体操(つま先あげ・かかとあげ・股関節)→タオル体操(上半身ほぐし・ツイスト)  
→筋カトレーニング(スクワット)→ストレッチ→有料サークル化の案内

## 【参加者の様子】

- ・4～6月クール新規5名、継続21名・欠席4名の30名の申込み
- ・お友達を連れて参加してくださり、少しずつ人数が増えている
- ・前のめりにモチベーション高く参加してくださっている
- ・脳トレ(グーパー体操)時、よく笑いよく反応し、楽しそうに取り組まれている

## 【参加者のお声】

- ・こぶらがえりで悩んでいたため、おしえてもらったことを家でもやってみる。本日参加して良かった。
- ・上半身を動かして、肩回りがほぐれた・なるべく歩くように心がけてみる

## 【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
- ・ストレッチ大切さ・病気別目標歩数をお伝えする
- ・有料サークル化への伝え方

## 【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.