

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 4 月 20 日 (水) 14:30 ～ 15:30
参加人数	男性 3人 ・ 女性 23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)

～流れ～

挨拶→呼吸の確認→筋力トレーニング(下肢)→**休憩**→リズム体操→シナプソロジー→告知

～参加者の様子～

継続 26名

前半の筋力トレーニングでは、4モーション、レッグレイズ(片足・両足)を行いました。

レッグレイズは、自転車こぎのように脚を持ち上げてトレーニング。

少しキツイ強度での実施に汗ばむ感じでした。

きついながらも終わった後は『ふうー』と息を抜きながら笑顔の皆様。

休憩を兼ねて、下肢のストレッチとセルフマッサージを実施。

脚が軽くなったと喜びの声も溢れました。

後半はリズム体操。

美空ひばりさんの【川の流れのように】に振りを付けて、一曲踊りました。

ゆるやかな曲調なので大きく動くと同時に、歌いながら踊る場面もみえました。

最後のシナプソロジーで、笑顔になりながら間違えることを楽しく実施でき本日の体操を終了です。



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