

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 27 日(水) 14 時～15 時
参加人数	男性 2 人 ・ 女性 28 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

アンケートの記入→姿勢の確認→ストレッチ(上半身・下半身)→グーチョキパー
→タオル体操(キャッチ・上半身ほぐし・ツイスト・背中)
→筋カトレーニング(つま先あげ・かかとあげ・スクワット)→たいとたこ→深呼吸

【参加者の様子】

- ・雨の中、参加率も良く参加してくださっている
- ・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きている
- ・全体的に笑顔が多く、お声も良く出ている

【参加者のお声】

- ・楽しかった・気持ちがすっきりした・肩回りがほぐれた・効果など伝えてくれるため、とても勉強になる

【指導者が工夫したこと】

- ・参加者同士のつながりを作る
- ・膝イタお持ちの方へのフォロー
- ・あきないように楽しく伝えること

【次回の課題】

- ・継続の大切さを伝える



返信先 NPO法人健康づくり推進機構BTB

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