

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 6 日 (水) 14:00 ～ 15:00
参加人数	男性 4人 ・ 女性 19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)

テニスボールを使ったエクササイズと転倒予防エクササイズのご紹介です。

～流れ～

挨拶→テニスボールでのコンディショニング→**休憩**→筋力トレーニング（下肢・上肢）→告知

～参加者の様子～

継続 21名・新規の方 2名のご参加。

スタートは少しまったりした感じでのスタートになりました。

1時間前からお越しの方も数名。楽しみにしていただけっている御様子です。

～テニスボール内容～

- ① 立位にて足底でボールコロコロ
- ② 座位にてアキレス腱～下腿～大腿～臀部コロコロ
- ③ 背臥位にて腰部と肩のコロコロ

血液が流れた感覚・ポカポカと身体が温まる・足が伸びた！などの感想がありました。

～筋力トレーニング～

(四つん這い位)

腕立て伏せ (2種類)

(立位)

スクワットから立ち上がり練習。

申し込みは30名の満員御礼でした。

しかし、お休みの方も多くいらっしゃいました。



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