

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 5 月 11 日(水) 14 時～15 時
参加人数	男性 3 人 ・ 女性 26 人
サポート者	なし
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)→あとだし足ジャンケン
→筋カトレーニング(つま先あげ・かかとあげ・スクワット・ももあげ)
→歩き方(足首の動き)→深呼吸

【参加者の様子】

- ・教室前・中・後と参加者同士お話しされるようになってきた
- ・質問もあり、モチベーション高く取り組まれている
- ・有料サークルの質問あり(参加の意思ありだが、来れないときもあると懸念されていた)

【参加者のお声】

- ・最近こむらがえりになるため、ストレッチの方法をおしえてもらえて良かった
- ・この教室に来るようになって、階段おりるときに片足ずつおりれるようになった

【指導者が工夫したこと】

- ・運動の継続の必要性を伝える
- ・歩くときの足首の動きを説明し、歩く大切さを伝える
- ・質問を投げかけ、会話をしながらの実施

【次回の課題】

- ・新規の方と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.