

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	長田公民館
実施日時	平成 27 年 5 月 13 日 (金) 10 : 00 ～ 11 : 00
参加人数	男性 1 人 ・ 女性 27 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)

本日より、4回の春季教室がスタートしました。

地域の皆様が笑顔になり、自らの健康をセルフコンディショニングできるよう指導していきます。

本日のテーマは『肩』です。

(流れ)

椅子に座り呼吸の確認(腹式呼吸)→肩の可動域の確認→タオルを使ってのストレッチ・筋力トレーニング→休憩→立位での筋力トレーニング→シナプソロジー

呼吸・・・お腹に手をおき、吸って10秒/吐いて20秒

肩の可動域・・・両手バンザイ(前・横から挙上)この時に代償動作がないかの確認

タオルエクササイズ・・・体側伸ばし、肩ひねり、胸ひねり、アームカール、ラットプル

立位・・・スクワット、カーフレイズ、トゥーレイズ、ふくらはぎストレッチ

シナプソロジー・・・3でとまる

(感想)

最初の教室でしたが、スムーズに進行できました。

年齢を感じさせないほど皆様の動きが良く、運動に慣れていたので多く実践できました。

終了後には『良い表情で身体が軽くなったよー』などの声をいただくことができました。



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