

# 活動報告書

名 称	こうべ元気体操～健康づくり編～
報 告 者	花房 めぐみ
開催場所	コムスタ神戸 301号室
実施日時	平成 28 年 5 月 18 日 ( 水 ) 14:00 ～ 15:00
参加人数	男性 1人 ・ 女性 18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)

谷川原氏代行、花房めぐみ氏

内容

☆足裏マッサージ ☆足つぼの説明 ☆足首ほぐし ☆ストレッチ  
☆体幹のねじれをつかったコアトレ ☆骨盤呼吸 ☆骨板体操  
☆お尻歩き ☆猫のポーズ ☆ヒップリフト【筋トレ】  
☆上肢のピルビスワーク

～参加者の様子～

代行で初めまして！でしたが、とても楽しく皆様とフィットネスを通してお話やコミュニケーションがとれ、出会えたことが嬉しい1日でした。

終了してもたくさんの質問があり、個別にもアドバイスさせていただきました。

お声かけいただきありがとうございます。またいつでも大歓迎です。



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