

# 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 25 日(水) 14 時～15 時 |
| 参加人数  | 男性 2 人 ・ 女性 21 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

姿勢の確認→ストレッチ(上半身・下半身)→337 拍子  
→タオル体操(上半身ほぐし・ツイスト・タオルたぐり寄せ体操・タオルギャザー)  
→筋カトレーニング(つま先あげ・かかとあげ・椅子からの立ち上がり)  
→タオルキャッチ(しりとり)→有料サークルのご案内

## 【参加者の様子】

- ・教室前・中・後と参加者同士お話されるようになってきた
- ・有料サークルについて、反対意見はなく、ほとんどの方(数名お友達の分も)がチラシを持って帰られた

## 【参加者のお声】

- ・はじめて太もも外側の筋肉を伸ばし、気持ちが良い
- ・立ち座りのとき、膝が内側に入るクセがあることに気付いた
- ・先日膝の軟骨がすり減ってきていると言われ、リハビリとして今後も通いたい

## 【指導者が工夫したこと】

- ・人とお話しすることの大切さをお伝えし、教室の継続を促す
- ・参加者同士の交流の時間を作る

## 【次回の課題】

- ・1 対 1 ではなく、複数での交流する機会を作る
- ・参加者全員とお話していく



返信先 NPO法人健康づくり推進機構BTB

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