

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 27 日 (金) 10 : 00 ～ 11 : 00
参加人数	男性 0 人 ・ 女性 26 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)

第二回目のこうべ元気体操教室。
前回お休みの新しい方もご参加いただきました。
本日のテーマは『姿勢』です。

(流れ)

椅子の座り方確認→呼吸の確認（腹式呼吸）→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→マットを使ってストレッチ

座り方・・・坐骨を触り、坐骨で座る意識→硬い方には骨盤の体操を実施。

呼吸・・・お腹に手をおき、吸って10秒/吐いて20秒

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、タオル巻（指の強化）

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

マット・・・もも裏、腰、背中、お尻をストレッチ

(感想)

天気もよく皆様の足取りも軽いように思えました。

最初のトークでは、一人に家にいると何もしたくなくなる。もっと外にでたい。そんな話がありました。集まれる場所は多くありますが、情報を伝えて行くことの必要性を感じます。

教室自体は笑顔で終え、

終了後には『この教室続けてね』、『来て良かった』などの嬉しい声をいただきました。



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