

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	コムスタ神戸 301号室
実施日時	平成 28 年 6 月 1 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)

身体のバランスを感じてもらいながら動く。

他人の姿勢をみて、違いに気づく。

～流れ～

挨拶→テニスボール→休憩→スクワットの姿勢チェック→筋力トレーニング→ストレッチ（下肢）→告知

～参加者の様子～

継続17名・新規の方2名のご参加。

初めにテニスボールを使い下肢の筋肉を緩ませることから始めました。

痛いところがあるけど、終わったあとはスッキリ！そんなご様子です。

動作中（痛いと思ったとき）に腰に力が入りやすく、違和感を感じる方もいましたがタオル等を使った軽減法を勧めています。

後半の最初はスクワットの姿勢を確認。

バッチリ答えが出てきて、学習に繋がっていることを感じれました。

お一人の方に見本を見せてもらいながら、自分のフォームをチェックすること。

なんとなくやるのではなく、意識してやることが目標です。

次回も皆様ご自身で予防できるよう！！

サポートしていきます！！



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