

# 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 6 月 22 日(水) 14 時～15 時
参加人数	男性 2 人 ・ 女性 20 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)→グーパー入れ替え  
→タオル体操(上半身ほぐし・ツイスト・背中)  
→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・アブダクション・内ももとじ)  
→深呼吸→有料サークルのご案内

## 【参加者の様子】

- ・1 時間前から 4～5 名お越しになり、モチベーション高め
- ・全員目線が上がり、笑顔も多く楽しそうに取り組んでくださっている
- ・91 歳の男性も参加し、有料サークルも継続してくださる

## 【参加者のお声】

- ・風邪をひいて治るのに約 1 か月かかって休んでしまった
- ・出来ると思っていたことが、中々出来ないことを痛感しているので、がんばりたい
- ・7 月 8 月お休みするが、9 月からがんばって来たい
- ・グランドゴルフと日程が重なり、スケジュールを調整したい

## 【指導者が工夫したこと】

- ・全員とコミュニケーションをとる
- ・有料サークルにつながるよう、運動の必要性を伝える
- ・友達紹介を促す

## 【次回の課題】

- ・参加者同士のコミュニティ作りを深めていく



