

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 8 日(水) 14 時～15 時
参加人数	男性 2 人 ・ 女性 20 人
サポート者	なし
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)→指体操
→筋力トレーニング(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・ヒップ)
→タオル体操(上半身ほぐし・ツイスト・タオルつかみ)→有料サークルのご案内

【参加者の様子】

- ・全員にこにこ笑顔で和やかな様子で参加してくださっている
- ・こむら返りの対処法やお腹の脂肪をとる方法など、積極的に質問して下さるようになってきた

【参加者のお声】

- ・今日のトレーニングを実施してみる！と、モチベーション高め
- ・お腹まわりの脂肪をとりたい
- ・月 1 回しか参加できないけど、有料サークルに参加したい
- ・7 月は参加出来ないが、8 月から参加するとのお声あり(4 名)

【指導者が工夫したこと】

- ・新しいトレーニング種目を紹介する
- ・参加者のお声を聞きながら、教室を作りあげていく
- ・全員とコミュニケーションをとる

【次回の課題】

- ・7 月からのサークルに向けて、友達紹介を促していく



返信先 NPO法人健康づくり推進機構BTB

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