

活動報告書

名 称	すこやかサロン
報 告 者	鈴木 保子 菅原 立子
開催場所	本願寺 仙台別院
実施日時	平成 29年 1 月 11日 (水) 9:10~12:20
参加人数	男性 3人 ・ 女性 26 人 計 29人
サポート者	ウエルネスホープ (鈴木保子・菅原立子)
目 的	介護予防目的のサロン活動支援
<p>9:10 会場準備 (実施内容)</p> <p>スタッフミーティング ・準備体操 アイスブレイク (体さすり・指折り・手首返し・グーパー体操・)</p> <p>ストレッチング (体側・骨盤・足・ドローイン含む)</p> <p>手ぬぐいにて上半身も使用</p> <p>9:40 受付開始 ・主運動 筋力トレーニング</p> <p>10:00 挨拶・運動実技 手ぬぐいEX (たぐりよせ・うちもも・ツイスト)</p> <p>11:10 会場片付け スクワット 10回×2</p> <p>11:20 ティータイム サイドラウンジ 2セット (雪かき体操)</p> <p>トウレイズ 10回×3 (ゆっくり・速く交互)</p> <p>11:50 次回連絡・挨拶・片付け ・ロコモ体操</p> <p>閉会・カンファレンス 立位 (移動なし)</p> <p>12:20 終了 ・整理運動 ストレッチング (使用部位ほぐし)</p> <p>(感想)</p> <p>年末・年始と少しお休みが入りましたが、今まで継続的に運動を行っているので皆さん運動が自分の身になっているように見受けられました。“継続は力なり”を感じるこの頃です。</p> <p>新しく2名の女性が新加入になりました。</p>	

返信先 N P O 法人健康づくり推進機構 B T B

FAX : 078-766-6759 MAIL : info@kenko-btb.org