

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 26 年 10 月 1 日 (水) 9 : 10 ~ 12 : 45
参加人数	男性 1 人 ・ 女性 18 人 計 19 人 (新規 1 人)
サポート者	ウエルネスホープ (鈴木保子・菅原立子・門真幸)
目 的	サロン活動支援

(活動報告内容)

9 : 10 会場準備	・ (実施内容)
スタッフミーティング	・ 準備体操 アイスブレイク (指折り・グーパー体操) ストレッチング
9 : 40 受付開始	・ 主運動 筋力トレーニング
10 : 00 挨拶・運動実技	手ぬぐい EX+口腔 (パタカラ)
11 : 15 会場片付け	(たぐりよせ、にぎり、手ぬぐい回し、手ぬぐいキャッチ+拍手)
11 : 20 ティータイム	レッグエクステンション (ドローイン含む) 10 回×1 セット
11 : 50 次回連絡・挨拶・片付け	ヒールレイズ 10 回+バランスキープ
12 : 00 閉会・カンファレンス	片足立ち 60 カウント
12 : 45 終了	・ 整理運動 ストレッチング (使用部分ほぐし)

(感 想)

入江先生のキレのある動きと話に刺激され、日頃大きな声を出すチャンスが少ない参加者皆、大きな声を思いっきりだし、楽しんで運動している様子が伺えました。

ティータイムのおしゃべりで月 2 回のサロンをとっても楽しみにしている声が、多く聞かれました。

我々サポーターも時間を忘れ参加者と一緒にリラックスし有意義な一時をすごすことが出来ました。

また、参加者の方々が帰宅される後姿がピーンと伸びているのが、短い時間でも体操の効果大と感じ嬉しかったです。

(次回担当者への引き継ぎ事項) なし

※写真添付

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