

活動報告書

名 称	すこやかサロン
報 告 者	照井アヤ子
開催場所	本願寺 仙台別院
実施日時	平成28年 10月19日(水) 9:10時~12時00
参加人数	男性 3人・女性 29人
サポート者	ウェルネスホープ 木村トミ子・照井アヤ子 ボランティア 寺田さん 本願寺別院 前田さん他1人
目 的	サロン活動支援

(活動報告内容)

スタッフミーティング

会場準備

受付

運動支援のサポート

- ・内転筋強化の運動の時とロコモ体操の時にサポート

- ・アイスブレイクのサポート

ティータイム時の準備や後片付け

運動実施内容

準備運動 (アイスブレイク・ストレッチ)

主運動 (筋カトレニング)

レクリエーション(手遊び)

ロコモ体操

クールダウン

※写真添付

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