

活動報告書

名 称	才=也かサロン H29年度 10回目
報 告 者	高橋 房江
開催場所	本願寺山台別院
実施日時	平成29年 10月 4日(水) 10時~12時
参加人数	男性 2人・女性 21人 計 23名
サポート者	エルネスト 阿部 サチ子 高橋 房江
目 的	体幹と筋力を鍛え健康的な身体作りを目的とした体操

(活動報告内容)

準備運動① 指遊び、~~足踏み~~ ^{リズミ体操} (イスにすわった体操)
 ② 椅子のストレッサー 手ぬぐいの上半身
 主運動 - 筋カトレ=ツ 手ぬぐい (右より左、内股 ヽ スト 右も左も
 カカト上げ、お腹、おくらばき)
 シクリエ=3ヨソ ロコモの本操
 =度目の青春(ウイングス)
 整理運動 ストレッチ(使用部品のストレッチ)

(今日は多数参加でした。初参加の方もいました(佐藤さん))
 賑やかに笑顔が楽しく体を動かす姿を見て嬉しく思いました。
 又、振り参加された方の筋力の衰えが気になりますか？ 継続と思えます。
 ウイングスの時人数が多いのを狭く感じました。
 自分なりに体を動かしてスワット出来た!! 80%まで居る人の声とか?
 サロ=時 角の所はすわらぬ様に!!
 ア=ケートの回収も集ったと思えます?



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