

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 28 年 10 月 5 日 (水) 9 : 10 ~ 12 : 45
参加人数	男性 2 人 ・ 女性 27 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

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 (体さすり・指折り・手首返し・グーパー体操・) ストレッチング (体側・骨盤・足・ドローイン含む) 手ぬぐいにて上半身も使用
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 (たぐりよせ・うちもも・ツイスト)
11 : 10 会場片付け	スクワット 12回×2
11 : 20 ティータイム	カーフレイズ 12回×1
11 : 50 次回連絡・挨拶・片付け	・ ロコモ体操
閉会・カンファレンス	立位 (移動なし)
12 : 45 終了	・ 整理運動 ストレッチング (使用部位ほぐし)

(感想)

今月より事務局が移動し活動場所が狭くなりました。でもそれなりに工夫し、いつものように運動お茶会を楽しむことが出来ました。

ロコモ体操は、いろいろな地域で広まり始めすでに知っている方々は、歌を口ずさみながらリズムをとる方も見られこれからが楽しみです。

“すこやかサロン”も数年経過し、今回参加者の中から代表・副代表を決まりました。今後参加者の意見も取り入れNEW“すこやかサロン”が出来上がりそうです。

皆さん生活基盤も整い以前より元気になられている様子が見受けられとてもうれしく思うこの頃です。

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