

活動報告書

名 称	すこやかサロン
報告者	文園 克子
開催場所	本願寺 仙台別院
実施日時	平成 27 年 11 月 18 日 (水) 10 時～ 12 時
参加人数	男性 2 人 ・ 女性 27 人 合計 29 人
サポート者	大友 美紀・文園 克子
目 的	サロン活動

9:10 会場準備

9:20 スタッフミーティング

9:40 受付開始

10:05 挨拶 (ボランティア紹介)

運動実技

11:10 会場片付け

11:20 ティータイム

11:40 次回の連絡

「12月16日(水)」クリスマス会申込案内

11:45 片付け

11:55 閉会

(終了後反省会 10分程度)

<運動内容>

①準備運動 (25分) 斉藤先生

- ・アイズブレイク(体さすり・指折り・手首回し・ゲーパー体操)
- ・ストレッチ (体側伸ばし・骨盤回し・足のぼし・手拭使い背中洗いストレッチ・二の腕ストレッチ)

②水分補給 (3分)

③主運動 (25分)

- ・筋力トレーニング 青柳先生
足(内転筋ボール挟み 8×2・スクワット 8×2・骨盤脇足横上げ 8×2)
- ・リズム体操 斉藤先生
脇しめクラブ・万歳・手ワイパ 腰掛けて足を前前後後のステップ

④水分補給 (2分)

⑤レクリエーション(5分) 寺田さん

- 両手指折 20 まで声をだして数えると同時に、座ったままで片脚
ずつ前タッチ戻す横タッチ戻す 1セット・早いカウントで 1セット

⑥整理運動 (5分)

- ・ストレッチング (使用部位ほぐし)

⑦ティータイム (20分)

(報告及び所見)

慣れてきてムズに動ける方が多くなってきている印象でした。リズム体操は前前・後後の足運びが出来ない方がいて傍でサポートしましたが少し回りきれませんでした。寺田さんご指導のレクは指・足・声と3動作を同時にするのが結構難しいですが楽しめたようです。片付けは皆さま積極的にやっていました。ティータイムはいつもながら和気あいあいと盛り上がって皆様の笑顔が素敵でした。

返信先 NPO法人健康づくり推進機構BTB
FAX: 078-766-6759 MAIL: info@kenko-btb.org