活動報告書

名　称	すこやかサロン
報告者	佐藤キヨシ
開催場所	本願寺 仙台別院
実施日時	平成27年11月4日（水） 9:10時～12:10時
参加人数	男性 3人 ・ 女性 22人
サポート者	ウェルネス・ホープ{香目清子 / 佐藤キヨシ} 健康推進センター2名 本願寺スタッフ1名(外1名) ボランティア1名
目　的	サロン活動支援

（活動報告内容）

（実施内容）

9:10 会場準備
9:15 スタッフミーティング
9:40 受付開始
10:00 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
11:45 挨拶・次回の連絡（11月18日）
片付け
解散
終了後、カンファレンス

準備運動----アイスブレーク（体ほぐし・指折り・手遊び・グーパー体操）
ストレッチング（上体側・骨盤・足）
休憩（水分補給）

主運動----○筋力トレーニング
手ぬぐいEX
スクワット 10回（前回8回）
片足立ち 60秒5回
or 立位アブダクション
○リズム体操（横開き）
○レクリエーション----寺田さん。
「赤い自動車ぬっぽ～♪」
に合わせて、二人組で「井」体操
（手・足・同時に行うと
更に活性化する）。

整理運動…ストレッチング（部位のほぐし）
ティータイム

ウェルネスサポーターとして、
{会場作り・実技補助
{ティータイムの仲間入り・片づけ

※写真添付

感想
指導者の明るく、はつらつとしてユーモア溢じえて
声かけ合わせて、笑顔で自然と体を動かす
楽しく健康につながるサロンが長くつながるように！

返信先　ＮＰＯ法人健康づくり推進機構ＢＴＢ
FAX：078-3300-8893　MAIL：info@kenko-btb.org