

活動報告書

名称	すこやかサロン
報告者	春月清子
開催場所	本願寺山名別院
実施日時	平成26年 11月 5日 (水) 9:10 時~12:10 時
参加人数	男性 2人・女性 18人
サポート者	河村ホーピー (佐藤ヨシ) 健康増進センター2名 本願寺 スタッフ2名 春月清子
目的	サロンの活動支援

(活動報告内容)

9:10	会場準備 スタッフミーティング	(実施内容) 準備運動 アキレス (体支り、指支り、グーパ体操) ストレッチ (トローイン確認) 休憩・水分補給
9:40	受付開始	
10:00	挨拶 挨拶の紹介	主運動 筋力トレーニング 手ぬぐいEX + (口腔 (口のケア))
10:10	運動実技	たぐいせ、にぎり、足ぐり片手つかみ スキャンホル、手ぬぐい回し
11:10	会場片付け	片足立ち、かがと上げ、腕の前後の伸し 肩甲骨周き、ワークスシリーズ
11:20	ティータイム	
11:45	挨拶 次回の連絡 片付け カンパリス	整理運動・ストレッチ (使用部位ほぐし) ティータイム 女性の飲み物で、趣味の話など 片付け挨拶とあいさつ、会場作り、実技補助、 ティータイムの仲間入り、片づけ

感想

平均年齢？ 女性でしょうか。
指導者の明かなくエニアを混じりの
声がかたに合せて笑顔見せながら体操可。
楽しいから続く。健康につながる。
毎週サロンがある。勉強させていただきます。

※写真添付

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