

活動報告書

名 称	可也かサロン 17回目
報 告 者	高橋 寿江
開催場所	本願寺山内別院 教室229-1F
実施日時	平成28年 12月7日(水) 10時00分～12時00分
参加人数	男性 / 人 ・ 女性 26人
サポート者	寿江さん 島山さん 高橋
目 的	本幹で筋力を鍛え健康的な身体作りを目的に体操加

(活動報告内容)

準備運動 ストレッチング 筋力トレーニング(手組むいを5分 足の指の内指等)
 トクリエ-30分 ロコモ体操、足ふくむ間合
 整理運動(江様部分ほぐし)
 終了

参加者は27名でした

毎回出席する方お集まりという声がありました。

月曜の環境に居る方と手洗を必ず実行されるという声もあり。

次回お集まり会の都合で皆さん集まりはして居る様不可
 皆さん顔を見れば可ハパーを揃うました、嬉しい事
 次回ハ集まり会打合せでいろいろ考え合って大変でした。

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