

## 活動報告書

名 称	すこやかサロン		
報 告 者	香月清子		
開催場所	本郷寺仙名別院		
実施日時	平成28年 2月 3日(水) 9:10時 ~ 12:10時		
参加人数	男性 3人・女性 27人		
サポーター	健康増進センター 青柳 外部講師	本郷寺 前田 杉野 青田 加藤	介護士サポート 佐藤 香月
目 的	介護予防運動教室		
(活動報告内容)	(実施内容)		
9:10 会場準備	準備運動(青柳)		
9:15 スタートミーティング	アスブルク... 体すり・指あや・体部位ほし 手ぬぐい・グーパー運動(声出し)		
9:40 受付開始	ストレッチング... 体側・足・フローイン確認 手ぬぐい使用で腕と前上ほし		
10:00 挨拶(本郷寺紹介)	休憩 5分		
運動実技	主運動(香藤)		
11:10 会場片づけ	手ぬぐい使用... 衣の生地(声出しバタカラ) 口の運動 丸め膝の間にほこむ。		
11:20 ティータイム	ストレッチ... 足からの立ち上がり		
11:45 挨拶、次回開催日「2月17日(水)」	アゴクワシ... 片足立ちの種ほし		
片づけ	リズム体操... 1・2・4拍子に合わせ		
閉会(終了後カンパイン)	整理運動		
◎ 運動教室も2年連続で終了のグループ 友人仲間が生まれ出しが復興住宅へ 移住してもこの教室へ来ることで 楽しいとのことでした。	ストレッチング... 使用部位ほし		
	部分豆まき		
	ティータイム		

返信先 NPO法人健康づくり推進機構BTB

FAX: 078-330-8893

MAIL: info@kenko-btb.org