

活動報告書

名称	さくらやのサロン
報告者	佐藤 文ヨシ
開催場所	本願寺 仙台別院
実施日時	平成27年 2月 4日(水) 9:10時~12:10時
参加人数	男性 1人・女性 20人
サポート者	ラズルホーブ(香月清子) 健康推進センター 2名 本願寺(スタッフ 2名 ボランティア 2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 準備運動 = アイソメトリック(体作り・指あり・グーパ体操) ストレッチ
- 9:40 受付開始 休憩・水分補給
- 10:00 挨拶 ボランティア紹介 主運動 = 筋力トレーニング
- 10:10 運動実技 10分程度で手ぬぐいEX+口腔 (太ももせ・にやり・足ぐし・肩甲骨)
- 11:10 会場片付け(参加者共) キャッチボール・手ぬぐい回し
- 11:20 ティータイム(セルフ) 片足立ち・かかむし(脚の前後の伸し)
- 11:45 挨拶 肩甲骨伸ばし・レッグエクステンション
- 次回の連絡 レク...どんぐりコロコロ・輪になって、おしくらまんじゅう
- 片付け(参加者共) 整理運動 = ストレッチ (使用部位(痛む))
- ラズルホーブ入 ティータイム = ほかの拠点との、趣味交流の話し合等

◎ ラズルホーブ 9-12

※写真添付

感想
 指導者の明るく、笑顔で
 エンディング対応で楽しく
 体を動かす事が自然に
 健康につながる姿勢に
 つながると思う。毎週参加したらねー！

会場作り
 実技のサポート
 ティータイムの仲入り
 片付け等

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