

活動報告書

名称	すこやかサロン 28年度 28回目
報告者	高橋 房江
開催場所	本願寺 仙台別院
実施日時	平成29年 3月1日(水) 10時00分 ~ 11時45分
参加人数	男性 20人・女性 20人 計40名
サポート者	ウエルネス 照井アヤ子 ウエルネス 高橋 房江
目的	体幹も筋力を鍛え健康的な体づくりを促すこと
(活動報告内容)	
<p>準備運動 ① 悲しさを溜め込まず体操(高橋) ② ストレッチング(本測増盤 足指-足含み) 香柳先生</p> <p>主運動 筋力トレーニング 手ぶらEX(左側等速. 内股 加圧上げ下げ) } 香柳先生 トウレイス 10x3 仰向き 交互 スクワット 10x2</p> <p>悲しさを溜め込まず体操 2回目</p> <p>レクリエーション ロボット体操 寺田さん</p> <p>整理運動 ストレッチング本日のほぐし ストレッチ</p> <p>次回 29年度前期の日祥表のチラシ配布 準備 受付見守り等 この頃 5時半もスムーズに活動が出来て居る様見えたり、 スタッフの皆さんの笑顔も一生懸命に活動が出来て嬉しく居る。 姿を見てやはり継続が大切と感ぜたり 体幹もついでに是非可なり。</p> <p style="text-align: right;">高橋</p>	

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

078-230-8893

活動報告書

名称	サニヤカサロン
報告者	照井下子
開催場所	本願寺仙台別院
実施日時	平成29年3月1日(水) 9時10分~12時00分
参加人数	男性 3人・女性 30人
サポート者	高橋房江・照井下子 幸田2人 仙台別院 幸田2人 他1人
目的	サロンの活動支援

(活動報告内容)

「スウィッチャー」会場準備
 受付
 運動支援のサポート
 ・スウィッチャー担当
 ・内転筋強化運動とロコモ体操のサポート
 ・チラシの準備と後片づけ

運動実施内容
 準備運動① スウィッチャー・脳トレ
 " ② スウィッチャー"
 主運動 筋力トレーニング
 コロエ体操 (5位)
 整理運動 スウィッチャー

返信先 NPO法人健康づくり推進機構 B7B
 FAX: 078-766-6759 MAIL: info@kenko-btb.org
 078 330 8893