

活動報告書

名 称	すこやかサロン 1429. 3. 15 (24回目)
報告者	阿部マサ子
開催場所	本願寺仙台別院
実施日時	平成29年 3月15日(水) 10:00時~11:50時
参加人数	男性 2人・女性 32人 (34人)
サポート者	青柳先生、斉藤先生、寺田ボウさん、木村トミ子
目 的	被災された方の孤立防止とエンパワーメント、介護予防に体を動かす
(活動報告内容)	<p>実施内容</p> <ul style="list-style-type: none"> 準備運動(10分) ① 阿部 (アイスブレークを) <ul style="list-style-type: none"> 手指遊び(グーチョキパーを教いながら左右かえ) 手ぬぐいを持ちながら歌いながら軽体操 準備運動(25分) ② 斉藤先生 <ul style="list-style-type: none"> ストレッチ 肩まわし、首、体側、足、肩甲骨よせ、トローン含 手ぬぐい使い上半身の運動(腰、背中...) 水分補給(5分) 主運動(25分) 青柳先生 <ul style="list-style-type: none"> 筋トレ <ul style="list-style-type: none"> 手ぬぐいEX(たぐよせ、内もも10秒10回) (ツイスト左右10回2セット) スクワット 10回2セット 四股込み 10回。(下半身の筋カマツプ...) レクリエーション 寺田ボウさん (赤らおんの右耳は小さいよ耳) <ul style="list-style-type: none"> 手ぬぐい・ロコモ体操 整理運動(5分) 青柳先生 <ul style="list-style-type: none"> ストレッチ(使った筋肉部位のほぐしを...) <p>④ 小雪舞う悪天候と3/11の後だけに参加者心配でしたから、お元気な34人の方々がいらして会場もいっぱい、40名かMAXか...と話し合いになりました。</p> <p>「すこやかサロン」スタートして5年、口狭で多くの方々の参加、フータイムもお茶うけ沢山あり、皆さん笑顔とお話しで盛り上げられました。</p>
9:10	会場準備
9:15	スタッフミーティング
9:40	受付開始
10:00	挨拶 ボウさん紹介
10:10	運動実技
11:20	会場片付け フータイム
11:50	挨拶 次回への連絡
12:30	中会後に カンパンス
<p>※写真添付 3月18日の行事にもすこやかの方々が参加して下さる予定、楽しみにです。</p>	

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