

## 活動報告書

名称	すこやかサロン H29年度2回目
報告者	ウェルネスホープ 阿部サグ子
開催場所	本願寺仙台別院
実施日時	平成29年 4月19日(水) 10:00時~11:50時
参加人数	男性 3人・女性 28人 (合計31人)
サポート者	青柳先生、斎藤先生、寺田ボランティア、照井、阿部
目的	被災された方の孤立防止及びエイティづくりと健康づくりの体験

## (活動報告内容)

9:10 会場準備

9:15 ミーティング

9:40 受付開始

10:00 前田さんから挨拶  
ボランティア紹介(3名の)

10:10 運動実技

11:20 会場片付け  
ティークム

11:50 挨拶と次回は5%の連絡

12:35 閉会後にカンパリス

## [実施内容]

◎準備運動(10分)① 照井、阿部(アイスブレイク)

・「あなたかたといさうた「下らあ血にだん」(クニハニエ)

・同じ歌でいた手におかれて

◎準備運動(25分)② ②の「さうぞ」両手をあげてお隣さん

・ストレッチング(首、肩、体側、肩甲骨よせ、骨盤周り)

・手ぬぐいで上半身の運動(首中、腰周り)

・水分補給

◎主運動(25分) 青柳先生

・筋トレ・手ぬぐいEX(片側よせ左右10回、内もも10秒10回)

・スクワット 10回と2セット

◎レクリエーション(寺田さん)

・ロコモ体操(立位で)

・フットダンス(アバウトアバウト...フットダンスの田植うた)

◎整理運動 青柳先生

・ストレッチ立位で 筋肉、仕舞部位のほぐし

◎ティークム

※写真添付

・新年慶のり名札の色を替えた。

・急い上昇気温で熱中症心配声かけすること。

・5月はホウキとホウキの実施とする。

・青葉区の保科さんから四ツ葉のクローバー(押葉)

・皆さんにいたが美(ま)運動でした。

・えいびりに参加して下さる方もあり、なごやかに

楽しいサロン。お茶うけも沢山の色とりよく皆さん元気のあり帰りのり名札。

返信先 NPO法人健康づくり推進機構BTE

FAX: 078-330-8893 MAIL: info@kenko-btb.org