

活動報告書

名称	すこやかサロン 428年度2回目
報告者	阿部サツ子(ウェルネスホープ)
開催場所	本願寺仙名別院
実施日時	平成28年 4月20日(水) 10:00時~11:45時
参加人数	男性 3人・女性 23人(計26名)
サポート者	寺田ボランティアさん、桃園夫美子(ウェルネスホープ)
目的	健康的な身体づくりを目指すサロン
(活動報告内容)	実施内容
9:10 会場準備	◎準備運動(30) 斎藤先生
9:15 スタッフミーティング	・アイスブレイク(1本立ち、指折り、グーパー体操)
9:40 受付開始	・ストレッチ(体側、骨盤、足ドローン)
10:00 挨拶(ボランティア紹介)	(手ぬぐい上半身毛)
運動実技	(水分補給 5分間休む)
11:10 会場片付け	◎主運動(30) 青柳先生
11:20 ティータイム	・筋カトレーニング
11:45 挨拶(同5月4日の連絡)	・手ぬぐいたたきあせ(アトウペーと毒)
片付け	・"両手で上下に、安しながら"
12:30 用会后カンパリス	・スクワット 10回×2
	・リズム体操(グッド体操) おせわじの歌
	・レクリエーション 寺田さん
	・アルプス1万尺のXOアニーで 能トモカ
	◎整理運動(5)
	・2人組になり楽しむ
	・ストレッチ(使用部位のほぐし)
	◎ティータイム
	※写真添付
★富山から3名の方来訪され	
ティータイムはずいぶん盛り上がり	
時間オーバーでした。	
(大浦さん、山本さん、田沼さん)	
・暖かな好天で他へお出かけされたので、よけ	
前回より参加人数少なかった様です。	
・このサロンに来るのかわとも楽しみなのよ...と	
皆さん明るい笑顔でさようならでした。	

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