

# 活動報告書

名 称	すこやかサロン		
報 告 者	阿部 サダ子		
開催場所	本願寺仙台別院		
実施日時	平成27年 4月 22日 (水) 9:10 時~12:15 時		
参加人数	男性 2 人 ・ 女性 2 / 人		
サポート者	青柳先生、齊藤先生、寺田さん、ソールから挑園、阿部		
目 的	仮設住宅居住者介護予防目的の運動サロン		
(活動報告内容)	(実施内容)		
9:10 会場準備	・準備体操(35).....齊藤先生		
9:15 ストック・ラック	・アイブレード (体さすり、指折り、フーバー体操)		
9:40 受付開始	・ストレッチ (ドローイン確認)		
10:00 挨拶(ボラの紹介)	・水分補給(5分間休憩)		
運動実技	・主運動(30).....青柳先生		
11:00 " 終了	・筋トレ(腕、握力向上)		
11:00 会場片付け	・手ぐいいたぐりよ村なからのハタカラ口腕体操		
11:20 ティータイム	・"まよめて両足交互に上げ"から8の字回施		
11:45 次回の連絡(挨拶)	・頭部まわし、腰まわしなども		
後片付け	・レッグエクステンション10回		
12:00 片会	・ヒールレイズ"10回		
(終了後お茶)	・踵の並びかえ、まよめたタオルを両ひざのほきめ		
	・隣り方に技まもられながらよりにも内もも強化も。		
	・クールダウン(5)		
	・使用部位ほぐすストレッチ		
	・寺田さんによる	※写真添付	
	・春の小川(2)		
	(ボラ・5分ハチ替歌)		
	・ティータイム		
<p>・5月から沖1、沖2水曜実施</p> <p>・会を重ねる毎に皆さんの笑顔 声出し、元気も良く継続の 結果が感じられました。</p>			

返信先 NPO法人健康づくり推進機構BTB

FAX : 078-324-8893 MAIL : info@kenko-btb.org