

すこやかサロン
H29年度 1 回目

日 時	平成 29年 4 月 5 日(水) 10:00~11:50(受付9:40)	会 場	本願寺仙台別院	天 候	晴		
【担 当】		配 布 物	な し	参 加 者 数	男 性	女 性	合 計
健康増進センター : 青柳、齋藤外部講師 本願寺仙台別院 : 前田さん、皆川さん ボランティア : 寺田さん ウェルネスホープ : 木村さん、佐藤さん					2	28	30

【実施内容】		
9:10	会場準備	※ 準備運動①(10) 木村さん、佐藤さん
9:15	スタッフミーティング	□ 腔運動体操 「バタカラ」の曲に「タタタ」替え歌
9:40	受付開始	準備運動②(25) 齋藤 (□ ヒール使う) 「カチカチ」替え歌
10:00	挨拶(ボランティア紹介)	ストレッチング (体側・骨盤・足・ドローイン含み) ※手ぬぐいにて上半身も使用 ※休憩(水分補給)(5)
	※運動実技	主運動(25) 青柳 ■筋カトレーニング □手ぬぐいEX(たぐりよせ、内もも、ツイスト) □スクワット 10回×2 □カープレイズ
11:20	会場片付け	■レクリエーション 寺田さん 「はなごころ」の曲に「おどろ」
	ティータイム	… ロコモ体操(立位ver) ※移動なしver ※移動なしver
11:50	挨拶・次回の連絡「次回、4月19日(水)」	整理運動(5) 今回は□腔体操が強調 ごきました。
	片付け	・ストレッチング(仕様部位のほぐし)
	閉会(終了後、カンファレンス ~12:00) 連絡	ティータイム

4月に入って皆さんの動きが速くなって、
すこやかサロンが気持ちよく感じられた。

楽しい動き・和やかな語り合い等
とてもお元気な笑顔のみなさんの
和やかなひとときでした。

又の再会が楽しみです！