活動報告書

名　称	すこやかサロン（くすのきはれ） 28人
報告者	木村トシ子
開催場所	西本願寺仙台別院
実施日時	平成29年 5月10日（水） 時～ 時
参加人数	男性 2 人 ・ 女性 23 人
サポート者	健康増進センター事務局1名 講師1名 ボランティア3名 看護師1名
目　的	介護予防運動教室

（活動報告内容）

9:00 会場準備

9:05 スタッフミーティング

9:40 受付開始

10:00 挨拶（ボランティア紹介）

運動実技

11:20 会場片付け

ティタイム

11:50 挨拶 次回の練習（5月17日）

12:10 閉会

他の教室と重なったみたいで、いつもより少なかった。

（実施内容）

○準備運動がいっぱいなしみこむためないど

○準備運動の目的

ストレッチ（体操）、つま先、足、ドローイング

○手ぬぐいひとつと椅子も使用

右、左、内外も10回、

○口コモ体操

○アペックアペック、

ストレッチ（体操）、号令、指すじまっすぐに、

○手ぬぐい1本を使用、1、2、3、ペーと手をだす、

○ゆっくりまんなかと椅子にすわってる

左右、いつでもできる、

○右左と手ぬぐいをまるめて1、2、3、4、かぞえ、最後に床になげつける

○前ストレッチ、手ぬぐいへのたぐりよせ、

○スクワット、椅子から立ち上がりおしりをつきだす、

※写真添付

ティタイム 休みだった人、参加した人いろいろありますが、賑やかに、皆さんお互いに話せることが楽しいとおっしゃってました。

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