

活動報告書

名称	〇〇〇〇〇〇	
報告者	〇〇〇〇	
開催場所	〇〇〇〇〇〇〇〇	
実施日時	平成〇〇年〇月〇〇日(〇)	〇時~〇時
参加人数	男性 〇人	女性 〇人
サポート者	健康増進センター 柳井 講師 青藤、本藤、菅野、朝枝、石丸、木村、杉山、伊藤、相、香月、木村	
目的	介護予防運動教室	
(活動報告内容)	(実地内容)	
9:10 会場準備	※準備運動30分青藤	
9:15 スタップミキサー	肘関節 (体より指より右、左)	
9:20 会場の片側	(左ハーフ側肘関節から)	
10:00 挨拶(新入会者)	(肘関節小指から)	
→ 運動実践	手首返し(手首をゆわく)	
	ストレッチ(体側) 屈伸、併ねまわす	
11:10 会場片側	肘関節(肘関節) 肘関節	
11:20 ティータイム	肘関節(肘関節) 肘関節	
→ 挨拶(新入会者)	肘関節(肘関節) 肘関節	
→ 会場片側	肘関節(肘関節) 肘関節	
12:10 挨拶	肘関節(肘関節) 肘関節	
*20人 運動実践	肘関節(肘関節) 肘関節	
20人の肘関節(肘関節) 肘関節	肘関節(肘関節) 肘関節	

※写真添付  
サポート、本藤、菅野、朝枝、石丸、木村、杉山、伊藤、相、香月、木村

返信先 NPO法人健康づくり推進機構B T B  
FAX : 〇〇〇〇〇〇〇〇 MAIL : info@kenko'bth.org  
078-370-5577