

## 活動報告書

名称	すこやかサロン
報告者	香月清子
開催場所	西本頼寿仙台別院
実施日時	平成28年5月4日(水) 9:10時~12:10時
参加人数	男性 2人・女性 18人
サポート者	健康増進センター 青柳 香月 香月 香月 外部講師 青柳 香月 香月 香月 本頼寿 香川 朝枝 香川 朝枝 ボケ予防 香月 香月 香月
目的	介護予防運動教室
(活動報告内容)	
9:10	会場準備
9:15	スタートミーティング
9:40	受付開始
10:00	挨拶(ボケ予防紹介)
	運動実技
11:10	会場片づけ
11:20	ティータイム
11:45	挨拶 次回の案内 「5月18日版」
	会場片づけ
12:10	閉会(カンパミス)
<p>(実施内容)</p> <p>※準備運動 30分 香藤</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・アスブルグ(体さすり・指おろし・手首返し・足バネ体操)</li> <li>・ストレッチング(体側・背盤・足ドロイン含み)</li> <li>・休憩 水分補給5分</li> </ul> <p>※主運動 30分 青柳</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・筋肉トレーニング(手ぬぐい・くわいせき・ア・イ・ラ・ベ・ア・ダクシヨシ)</li> <li>・スワット(イスからの立ち上がり)</li> <li>・アダクシヨシ(片足立ちの横のぼし)</li> <li>・リズム体操(わせねでせの歌に合わせて)</li> </ul> <p>※整理運動</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ストレッチング(使用部位ほぐし)</li> </ul> <p>※レクリエーション 香田</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・輪に列 となりの肩・むぎやき等</li> </ul>	
<p>※写真添付</p> <p>※ティータイム</p> <p>おひがりに話したことがいっぱい、笑顔もいっぱい、楽しい雰囲気でした。</p>	
<p>連休日一日雨降りでしくりで参加する人数も少なかったです。次回も来ますと声をかけてお帰りです。</p>	

返信先 NPO法人健康づくり推進機構BTB

FAX ~~078-766-6759~~ MAIL: info@kenko-btb.org  
078-230-8898