

活動報告書

名称	すこやかサロン 28年度6回目
報告者	高橋 寿弘
開催場所	本願寺 山内別院
実施日時	平成 28年 6月 15日 (水) 10:00 時~11:45 時 受付 9:40
参加人数	男性 2人 ・ 女性 27人 計 29名
サポート者	佐藤 千恵 (NPO) 高橋 寿弘 (NPO)
目的	本朝や筋力を鍛え健康的な身体づくり仲間づくり
(活動報告内容)	
<p>準備運動 マスクアップ 頭の体操等 ストレッチ 手ぬぐい</p> <p>筋力トレーニング 手ぬぐい (2回5回、内巻) スクワット 12回 立位アタック322 12回</p> <p>11月の体操 高松茜体操(カト体操)</p> <p>感想記事 久し振りに参加し(私自身) 参加者の方々の 熱意と本を 手ぬぐいには、又笑顔は例 因る輝くは笑顔に思われ、 嬉しい事。</p>	
<div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px; display: inline-block;"> ※写真添付 </div>	

返信先 NPO法人健康づくり推進機構BTB

FAX : 078-3300-8893 MAIL : info@kenko-btb.org