

# 活動報告書

名 称	すこやかサロン
報 告 者	照井アヤ子
開催場所	本願寺仙台別院
実施日時	平成27年 6月17日(水) 9:10時~ 12時00
参加人数	男性 2人・女性 28人
サポート者	ウェルネスホープ 高橋房江・照井アヤ子 ボランティア 本願寺別院 寺田さん 前田さん他2人
目 的	サロン活動支援

(活動報告内容)

## 会場準備

スタッフミーティング

受付 { 名簿チェック  
          名札を渡す

## 運動実技のサポート

・ボールを膝に挟んでボールを潰す事で内転筋を強化する

運動の時、ボールを1つかり潰しているかをチェックする為にボールを2つ、張るサポートをしました

※ボールは手拭いボールです。

## 運動終了後のティータイムの準備

会場片付け

## 運動実施内容

アイスブレイク

ストレッチ

筋カトレーニング

リズム体操

クールダウン

※写真添付

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