

活動報告書

名称	すくやかサロン H29年度 7回目
報告者	ウルネホーポ 阿真由紀子
開催場所	本願寺 仙台別院
実施日時	平成29年 6月21日(水) 10:00時~11時50分
参加人数	男性 1人・女性 25人
サポート者	杉野ア(幸田) ウルネホーポ(桃園美子 阿真由紀子)
目的	共に健康づくりをして介護予防サロンとして活動する。

(活動報告内容)

- 準備運動① 桃園さん 阿真さん
アクスブルグ 音楽に合わせて(指運動合) 「は・ふ・へ・ほ」
- 準備運動② 齊藤さん
椅子でのストレッチ
※ 半ぬいぐんで上半身も使用
※ 休憩(水分補給)
- 主運動 青柳さん
○ 筋カトレーニング
おねんこ 足取りおせ、内袖、ツイスト
スクワット 10回×2
○ クリエーション 幸田さん 桃園さん
ロコモ体操(立位VER) ※移動なし
アパオ アパオ
- 整理運動 齊藤さん
ストレッチ
お茶会
※おまじない
終了

写真添付
短い時間の中、充実した1時間
ステイブルで行動しています。
月2回だけでなく、日々少し
でも生活の中に今日のストレッチ
を取り入れていたがよいと思います。

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

078-790-8890