

活動報告書

名 称	すこやかサロン 429年度5回目
報告者	高橋 房江
開催場所	本願寺 山台別院
実施日時	平成29年 6月7日(水) 10時~12時
参加人数	男性 1人・女性 25人 計26名
サポート者	寺田 木之江さん 阿部 サダ子(ウェルネス-J)
目 的	健康的な身体づくりを目的のサロン

(活動報告内容)

	実施内容	実施内容
9:10	会場準備 スタッフミーティング	準備運動 口腔体操 魚の腸(阿部サダ子) 椅子からのストレッチ 青藤先生
9:40	愛灯南無	
10:00	挨拶(木之江紹介) 運動実技	主理 青柳先生 筋力トレーニング 手の心EX(足取り感)内も ヨーストハズルキ スクワット 10回×2セット リズミカル体操 寺田さん 口舌体操 パートパート(田植さん)
11:10	会場片付	整理運動 ストレッチ
11:20	お返し	
11:45	後片付け	
12:00	スタッフ解散	

皆さん笑顔が果して居る原因は、明るく元気な心と感じます
一生懸命に体を動かす大切さを感じて居る様子が、
毎回参加するのを楽しんで居る様子が、
私達から見ても良いサロンに思えます。
皆さんの笑顔と居る果して居るか？
当番さんの役割も、きまりと働く姿は素晴らしいです。
参加して、いろいろ勉強になります。

高橋

※写真添付

返信先 NPO法人健康づくり推進機構BTB
FAX: 078-330-8893 MAIL: info@kenko-btb.org