

活動報告書

| | |
|-------|---|
| 名称 | すこやかサロン |
| 報告者 | 佐藤 麻キヨミ |
| 開催場所 | 本願寺 仙台別院 |
| 実施日時 | 平成 27年 7月 1日 (水) 9:10 時~12:10 時 |
| 参加人数 | 男性 2 人・女性 25 人 |
| サポート者 | 佐藤麻キヨミ (指導者) 津子 (指導者) 健康増進センター 2名 本願寺 (スタッフ) 1名 (ボランティア) 1名 |
| 目的 | サロニ活動支援 |

| | |
|-----------------|---------------------------------------|
| (活動報告内容) | <実施内容> |
| 9:10 会場準備 | 準備運動... 青柳 |
| 9:15 スタッフミーティング | アイスブレイク (体工事)・キョウ折リ・ゲーパー体操) |
| 9:20 受付開始 | ストレッチング (体測・骨盤・足) |
| 10:00 サロニ開始 | ※ 体感 (水多補給) |
| 挨拶 (ボランティア紹介) | 主運動... 齋藤 |
| 10:10 運動実技 | 肩カトーニング |
| 11:10 会場片付け | 手拭EX (背中洗い・ローイング) |
| 11:20 ティータイム | アダクション (両ひざにはきんじ〜) |
| 11:45 挨拶 | スクワット (10回) |
| (次回の連絡・水日外) | 片足立ち (60秒・カウント方法 ^{ほど} 考える法) |
| | ヒールプレス |
| | 整理運動 |
| 片付け | ストレッチング (使用部位のほぐし) |
| 12:00 終了後カーブリス | |
| 12:10 退館 | ティタイム 飲み物の飲物・茶菓で仲間入り ^{趣味の話し} |

感想

- ◎大雨で14名の中、総人員ほぼ全員参加、出席率は「さすが」「サロンに感謝的感謝を痛感致しました。
- ◎女性の数、全『ソバの会』参加と楽しませてくれました。
- ◎指導者の朗読で笑顔で接する様はいつもと違って感じられます。

※写真添付

◎よく、慣れ親しみが全会して、返信先 NPO法人健康づくり推進機構BTB
 次回も又、楽しみます。 FAX : 078-330-8893 MAIL : info@kenko-btb.org