

活動報告書

名称	アキカサロン H29年度 8回目
報告者	高橋 寿江
開催場所	本願寺 仙台別院
実施日時	平成29年 7月 19日(晴) 10時00分 ~ 12時00分
参加人数	男性 1人・女性 28人 計 29名
サポート者	寺田さん 照井アキ子(ウエルベール)
目的	体幹筋力を鍛え健康的な身体を目的とした体操
(活動報告内容)	
準備運動 --- 照井さん 脳トレ --- 二人組で行った本操 ② --- 青柳先生 ストレッチ 手始め	
主運動 --- 青柳先生 筋力トレーニング スクワット 手始め	
レクリエーション 寺田さん --- 体操の行方、口で本操 オウオウ	
整理運動 ストレッチ 終了(ほぐし)	
久し振りに参加した新しい方も参加して皆目的としている健康サロンに 頑張ってもらっています。	
後日配布するアンケートの説明	
久し振りの再会を皆様の笑顔と笑顔と笑顔 音題が多く果しく会話を 楽しんで居る様子を	
暑さの続いているのを体調に気を付けて欲しい(水分補給等)	
次回 8/2 次回 8/6 --- 皆忙しいのでは? 体調に も気をつけて --- 変換は無理かし?	
以上	

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

0783368893