

## 活動報告書

名称	すこやかサロン 平成28年8月		
報告者	阿部サチ子 (ウェルネス)		
開催場所	本願寺仙台別院		
実施日時	平成28年7月20日(火) 10:00時~12:00時		
参加人数	男性 2人・女性 29人 (計31人)		
サポート者	寺田ボランティアさん、島山一江 (ウェルネスホープ)		
目的	健康的な身体づくりを目的とするサロン		
<p>(活動報告内容)</p> <table border="0"> <tr> <td style="vertical-align: top;"> <p>9:10 会場準備</p> <p>9:15 スタッフミーティング</p> <p>9:40 受付開始</p> <p>10:00 挨拶(ホラの紹介)</p> <p>運動実技</p> <p>11:10 会場片付け</p> <p>11:20 ティータイム</p> <p>挨拶(お礼) 木蓮路</p> <p>11:45 後片付け</p> <p>席会終了後</p> <p>・カルパリス</p> <p>12:00 スタッフ解散</p> </td> <td style="vertical-align: top;"> <p>実施内容</p> <p>◎準備運動(30) 斉藤先生</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・アイスブレイク (体温下がり、指折り、グーパニ体操)</li> <li>・ストレッチング (体側・骨盤底、ドローイン含む)</li> <li>・5分間休憩</li> <li>水分補給</li> </ul> <p>◎主運動(30) 青柳先生</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・筋力アップトレーニング</li> <li>・手ぬぐいたたき寄せ、内ねじり、ツイスト、</li> <li>(アイソメトリック(肘関節体操もかねて))</li> <li>・両手上下に・ローイング(舟こぎ) 背筋・肩甲骨アップ</li> <li>・スクワット 10回×2</li> <li>・リズム体操、寺田さん、青柳先生</li> <li>立位でロコモ体操 全員で2重の輪になりレクリエーションもかね、2回も。</li> </ul> <p>◎クールダウン(5)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ストレッチング(はね部位のほぐし)</li> </ul> </td> </tr> </table> <p>◎ 皆さんすっかり顔なじみの様で、ティータイムは話題の多い様子。後片付けからでも2~3人のグループで話かはずみ時間も木蓮路。来週も又ネ...と、お元気で晴やかな笑顔で帰られました。ティーアップやテーブルの片付け等、お当番さん自主的〜てまはき手伝て下さいました。</p>		<p>9:10 会場準備</p> <p>9:15 スタッフミーティング</p> <p>9:40 受付開始</p> <p>10:00 挨拶(ホラの紹介)</p> <p>運動実技</p> <p>11:10 会場片付け</p> <p>11:20 ティータイム</p> <p>挨拶(お礼) 木蓮路</p> <p>11:45 後片付け</p> <p>席会終了後</p> <p>・カルパリス</p> <p>12:00 スタッフ解散</p>	<p>実施内容</p> <p>◎準備運動(30) 斉藤先生</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・アイスブレイク (体温下がり、指折り、グーパニ体操)</li> <li>・ストレッチング (体側・骨盤底、ドローイン含む)</li> <li>・5分間休憩</li> <li>水分補給</li> </ul> <p>◎主運動(30) 青柳先生</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・筋力アップトレーニング</li> <li>・手ぬぐいたたき寄せ、内ねじり、ツイスト、</li> <li>(アイソメトリック(肘関節体操もかねて))</li> <li>・両手上下に・ローイング(舟こぎ) 背筋・肩甲骨アップ</li> <li>・スクワット 10回×2</li> <li>・リズム体操、寺田さん、青柳先生</li> <li>立位でロコモ体操 全員で2重の輪になりレクリエーションもかね、2回も。</li> </ul> <p>◎クールダウン(5)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ストレッチング(はね部位のほぐし)</li> </ul>
<p>9:10 会場準備</p> <p>9:15 スタッフミーティング</p> <p>9:40 受付開始</p> <p>10:00 挨拶(ホラの紹介)</p> <p>運動実技</p> <p>11:10 会場片付け</p> <p>11:20 ティータイム</p> <p>挨拶(お礼) 木蓮路</p> <p>11:45 後片付け</p> <p>席会終了後</p> <p>・カルパリス</p> <p>12:00 スタッフ解散</p>	<p>実施内容</p> <p>◎準備運動(30) 斉藤先生</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・アイスブレイク (体温下がり、指折り、グーパニ体操)</li> <li>・ストレッチング (体側・骨盤底、ドローイン含む)</li> <li>・5分間休憩</li> <li>水分補給</li> </ul> <p>◎主運動(30) 青柳先生</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・筋力アップトレーニング</li> <li>・手ぬぐいたたき寄せ、内ねじり、ツイスト、</li> <li>(アイソメトリック(肘関節体操もかねて))</li> <li>・両手上下に・ローイング(舟こぎ) 背筋・肩甲骨アップ</li> <li>・スクワット 10回×2</li> <li>・リズム体操、寺田さん、青柳先生</li> <li>立位でロコモ体操 全員で2重の輪になりレクリエーションもかね、2回も。</li> </ul> <p>◎クールダウン(5)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ストレッチング(はね部位のほぐし)</li> </ul>		
<p>※写真添付</p>			

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