

## 活動報告書

名 称	すこやかサロン H29年度7回目
報告者	ウェルネスホープ 阿部サチ子
開催場所	本願寺 仙台別院
実施日時	平成29年 7月5日(水) 10:00時~12:00時
参加人数	男性 2人・女性 24人 (合計26人)
サポート者	青柳、斉藤両先生、寺田さん、戸田さん、佐藤、阿部
目 的	被災者の孤立防止と健康づくりの体操とコミュニケーション

## (活動報告内容)

- 9:10 スタッフミーティング  
会場準備
- 9:40 受付開始
- 10:00 挨拶  
(ボウ 30分)
- 10:10 運動実技
- 11:20 実技終了  
会場片付け
- ティータイム
- 11:50 相連絡(29)
- 12:30 閉会後カフェ

## (実施内容)

- ◎準備運動 ① 10分... 佐藤まよこ、阿部  
・お尻を揺るといおしのひらき...
- ◎準備運動 ② 25分... 斉藤先生  
・ストレッチ(椅子なし)  
(肩、首、体側、肩甲骨よせ骨盤周り)  
・上半身の運動(手ぬぐい...)  
・水分補給
- ◎主運動 25分... 青柳先生  
・筋トレ... 手ぬぐいEX・たぐりよせ左右10回、肉拍10秒  
・ツイスト左右10回、バランスキープ  
左右5セット  
スクワット  
10回1セットとプラス1回
- ・レクリエーション... 寺田さん、戸田さん  
{ 2度の音楽のメロディーをあわせて5分間ウチウチ  
・どいもでもいっしょのフキダンス
- ◎整理運動 5分... 青柳先生  
ストレッチ... 女性で使用する部位の筋肉ほぐし

- ・本格的に体調悪化や変化に気づけり様、目くばりも。
- ・水分補給に気づけりも。
- ・次回ロコモ体操もやり残さず...
- ・5月のおすこやか年々30で参加される方皆さん明るく、元気よくティータイムは特別話はずみ、時間のむと楽しい様子です。
- ・「さくらんぼ」初物...と味わった様です。

※写真添付