

すこやかサロン  
H28年度 9 回目

2028(9)

日 時	平成 28年 8 月 3 日(水) 10:00~11:45(受付9:40)	会場	本願寺仙台別院	天候	晴
--------	--	----	---------	----	---

【担当】 健康増進センター : 青柳、齋藤 本願寺仙台別院 : 前田さん、皆川さん ボランティア : 寺田さん、 <u>雨野</u> (京都) ウェルネスホープ : 香月さん、佐藤さん	配布物	なし	参加者数	男性	女性	合計
				2	28	30

【実施内容】	
9:10	会場準備 準備運動(30) 齋藤
9:15	スタッフミーティング アイスブレイク(体さすり・指折り・手首返し・グーパー体操)
9:40	受付開始 ストレッチング (体側・骨盤・足・ドロイン含み)
10:00	挨拶(ボランティア紹介) ※手ぬぐいにて上半身も使用 ※休憩(水分補給)(5) <u>長めのほくして、バクバク流し(同じ場所)</u>
	主運動(30) 青柳
	■筋カトレーニング
	□手ぬぐいEX( たぐりよせ、内もも、ツイスト、ローイング )
	□スクワット 12回×2
	□カーフレイズ 10回×2
11:10	会場片付け ■ロコモ体操...椅子に座ってVER
	ティータイム <u>寺田...歌詞覚えて歌いながら体操のいい</u>
	挨拶・次回の連絡「次回、8月3日(水)」 <u>17</u> 整理運動(5) <u>寺田...歌詞覚えて、手書きして、</u>
11:45	片付け ・ストレッチング(仕様部位のほくし) <u>体得すべし</u>
	閉会(終了後、カンファレンス ~12:00) ティータイム <u>「お茶でクッキー」いつもより多量に焼いた。</u>

※ スタッフも参加者も日々笑顔がそこちて見られ明るい合でした。

<報告事項 および 所感>

【参加者状況】	【引き継ぎ事項】