

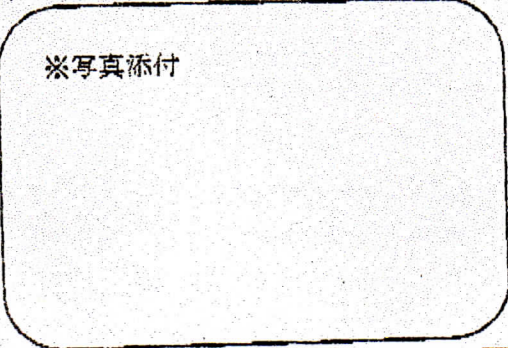
# 活動報告書

名称	可きんサロン
報告者	高橋 房江
開催場所	本願寺山台別院
実施日時	平成26年9月17日(水) 9:10時~12:10時
参加人数	男性 2人・女性 28人
サポート者	ウエルネス (照井おゆ子 高橋房江) 堀内 増道 2名 <small>本願寺山台別院 29012 本願寺1名</small>
目的	サロン活動支援

(活動報告内容)

9:10	全場準備	準備運動	
	29012	ミススルー(指所 グーナー)	
9:40	ストレッチ	ストレッチ (木下(水分補給 5))	
10:00	挨拶	筋力トレーニング	
	運動実技	バクランと手始めのEX+口呼吸(4回)世、(=3リ、手始めの回)	
		レッグエクステンション (ももローイ=含む)	
		片足立ち	
11:30	全場片付け	ヒップ体操(お徳体操)	
11:40	予-914	トク = 4人 3リ 3リ 3リ (輪 = 15分) 寺田さん	ウエルネスは
	片付け	整理運動(5)	* 全場準備
11:50		ストレッチ = 使用部位ほぐし	運動補助
		予-914 20分	等は1人。
12:10	挨拶 次回連絡		

感想 = 参加者の声を活動日を指折り果たしはして下さる事、  
 亦くノリ良く皆さん慣れた感じ、  
 入江先生の運動の流水説明がばらし、皆さん嬉々たる  
 良い勉強になりました。



次回担当者への引き継ぎ事項  
 なし

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