

# 活動報告書

|         |  |
|---------|--|
| 名称      | オニヤカサロン  |
| 報告者     | ウエルネスホ-ブ 門真由紀子   |
| 開催場所    | 本願寺仙台別院  |
| 実施日時    | 平成29年9月6日(木) 10時～11時50分  |
| 参加人数    | 男性3人 女性29人 ※新規加入者1名  |
| サポ-タ    | ウエルネスホ-ブ 木村 阿真   |
| 目的      | 被災した方が帰って来られる場所があり、健康づくりとコミュニケーション   |
| (活動報告書) |  |
| 9:10    | スタッフミーティング<br>会場準備   |
| 9:40    | 受付開始   |
| 10:00   | 挨拶 (ボランティア紹介)<br>準備運動 ① 年ぬぐいソング"みかんの夜咲く" ... 木村<br>" ② 斉藤<br>※椅子でのストレッチ (内もも開き10回)<br>※年ぬぐいソングと半身ストレッチ<br>休憩 (水分補給)<br>※運動実技 主運動力 ... 斉藤<br>◦ 筋力トレーニング<br>年ぬぐいEX (年ぬぐい、肉もも ... ツボ、ももどき)<br>スクワット 10回 x 1<br>※レクリエーション 阿真<br>◦ グ-4対、ハ-4対、グ-4対、パー、タビ回レゲーム。<br>◦ 西郷隆盛のダンス<br>※整理運動 ... 斉藤 |
| 11:20   | 会場片付け<br>ミーティング  |
| 11:50   | 次回連絡「10月」<br>終了後ミーティング   |

FA2028-766-6759