

活動報告書

名 称	すこやかサロン
報 告 者	ウェルネスホープ 後藤 てるみ
開催場所	本願寺 山台別院
実施日時	平成28年 9月 7日(水) 9:10時~ 12時
参加人数	男性 2人・女性 26人 計 28人
サポート者	(増進セクター 青柳さん、斎藤先生)(本願寺 前田さん、皆川さん) 本願寺 寺田さん (ウェルネス 阿部 聡子さん、後藤)
目 的	被災者の方々の健康維持と皆さんとの親睦を(はかり)心身共に健康で過ごせる事

(活動報告内容)

9:10 集合 会場準備

スタッフミーティング (心くばりな方の情報共有)

早くから来られた参加者には、朝のあいさつの声掛けだけして、イスに動かして待たせようもう僕山たようす2参加者の方々

10 受付開始

阿部さんが 出入り名簿 担当、後藤が 100円 集金

10:00 あいさつ

スタッフ紹介で、皆様の前に? 自己紹介

斎藤先生の準備運動

マイグレート、あと出しジャンケン 他

ストレッチ (私たちが参加者のあいだに入って、声掛け 正しい動きをうながした)

休憩 5分

青柳さん、筋トレ 手ぬぐい使用 (たぐりよせ、体洗り、ツイスト 他)

スクワット 他。(一語にやりながら、無理にしなくても良いと声掛け)

寺田さん主導で「ロコモカにもサビた!」の歌を唱う 歌詞カードを大きく

書いてくれた(前山台園後の方々2~3人しか来られた時に作ったそうです)

ロコモ体操 イスバージョンは? 2回

私たちがあいだに入って行なった

11:10 全員で会場テアレセティング!

お茶タイム。(少しお話しを聞いた)

11:45 終了、後片付け おみおくり

ミーティング! 次回ロコモ体操は? 前山台園後の方々

今後の運営の仕方話し合おう

会の代表を決めていく

返信先 NPO法人健康づくり推進機構BTB

FAX : 078-3300-8893 MAIL : info@kenko-btb.org

※写真添付

厚くお礼を

申し上げます。