

業務実施報告書

No.

事業名	平成27年度 巨理町 リハビリテーション支援事業		
実施場所	巨理 働く婦人の家		
実施期日	平成 27 年 11 月 11 日 (水) 13:00 ~ 15:00		
参加人数	11 名 (うち男性 (名 女性 10 名)		
従事者	関本 咲子 (健康運動指導者) サポ-ター 1名 鹿所 洋子 (看護師)		
実施内容	時間	内容	担当者
	13:30	受付開始 名札作り・バイタルチェック	看護師 関本
	14:10	お話し 教室の説明	↓
	14:25	アイスブレイク (ク-パ-、ク-レ-胸の前変え) コンディショニング (呼吸器) 正しいお礼の仕方	
	40	ストレッチ	
	40	体観・水分補給 ボールレク 手コロコロ 体幹あし	
	50	C-down [ボール茶巾マツタ-ミ (円になり) 深呼吸	
特記事項 (運動指導)	参加者数記入の為、教室の説明を長めに行い、コンディショニング、正しいお礼の仕方、ストレッチ、ボールレクを1時間強で行った。		
(健康所見)	11名はスッパしたと聞いていたが、		
その他			

年齢層が高く、冬場は夏をつけて指導していきたい

11名はみなさんスッパしたと聞いていたが、

腕力やストレッチで30分間を行う。

記入者名 関本

ハピネス・ヘルスサポート