

# 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	新丁 公民館 体操教室		
実施期日	平成 28年 1月9日 (金) 9:30~11:00		
参加人数	7名 (うち男性 0名 女性 7名)		
従事者	新屋 幸 (運動指導員) 丸子 じゅ (NS)		
実施内容	時間	内容	担当者
	9:30	受付・バイタルチェック	NS
	10:00	start. アスレック. ニット着. ストレッチ. 座布団にて. 足踏. ほく. マッサージ	指導者
		休憩. 水分補給.	
		柔軟. 長座. 足先伸ばし. グーボール.	
		主運動として. 立位での正しいスクワット方法.	
		*スタイルあし. ヒザ痛のあき方向に ↓	
		1/2スクワット「花」スタイル守めく体操.	
		ストレッチ. ヴィンクス. 寝る. 座布団.	
	11:00	クールダウン. → 汗はお風呂上り等. ストレス解消に. ヴィンクス	
特記事項 (運動指導)	久しぶりの方もあり. 始まる前に. お茶のみをいそがしい. 飲食は 運動後とお腹いっぱい.		
(健康所見)	又名. 血圧高め. 寒気あり. 落込みを再計測. 水分補給には. 熱いお茶ではなく. 水. ぬるま湯等.		
その他			

記入者名 じゅ  
ハピネス・ヘルスサポート