

活動報告書

名 称	野地運動教室
報 告 者	深尾 あつこ（健康運動指導士）
開催場所	亶理町野地集会所
実施日時	平成 28年 10月 24日（月） 13時30分～15時00分（13時受付）
参加人数	男性 0人 ・ 女性 5人
サポート者	地域リーダー大條さん、鈴木さん他
目 的	介護予防、引きこもり、転倒予防を目的としたストレッチング、リズム体操、筋トレ
<p>（活動報告内容）</p> <p>13：30～ 受付開始、各自で体調確認、服薬確認等</p> <p>13：45～アイスブレイク、ストレッチング、開始</p> <p>13：50～ 主運動</p> <ul style="list-style-type: none">*座布団にてコンディショニング、足指ほぐし*骨盤まわり、股関節の調整運動*モビバンで、膝立ち姿勢の体幹トレーニング*ボールを内ももに挟んでカーフレイズ <p>14：15～ 休憩・水分補給・トイレ</p> <p>：20～ストレッチング・クーリングダウン</p> <p>15：00 終了</p> <p>「特記事項」</p> <p>初参加の方より、気持よく身体を動かすことができたとの声をいただきました。</p>	

返信先 NPO法人健康づくり推進機構BTB

FAX：078-330-8893 MAIL：info@kenko-btb.org

活動報告書

名 称	あらはま体操教室
報 告 者	深尾 あつこ (健康運動指導士)
開催場所	亘理町荒浜地区交流センター
実施日時	平成 28年 10月 24日 (月) 10時30分～11時30分 (13時受付)
参加人数	男性 0人 ・ 女性 11人
サポート者	あらはま街づくり推進協議会事務局
目 的	介護予防、引きこもり、転倒予防を目的としたストレッチング、リズム体操、筋トレ
(活動報告内容)	
10:00～ 受付開始、出欠	
10:30～アイスブレイク、ストレッチング、開始	
:45～主運動	
*椅子座位にて足踏み運動で体温上昇	
*椅子座位にて下肢の筋力トレーニング	
*立位にて下肢の筋力トレーニング	
11:05～休憩・水分補給	
:10～*モビバン使用にて体幹トレーニング	
:20～ストレッチング、クーリングダウン	
11:30 終了	
特記事項	
*参加者の方より、内容を忘れてしまうので、プリントなどで配布して欲しいとの声	

返信先 NPO法人健康づくり推進機構BTB

FAX : 078-330-8893 MAIL : info@kenko-btb.org