

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 | 亘理町野地集会所 |
| 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 | 亶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