

活動報告書

名 称	ハピサポ運動教室
報 告 者	納屋 幸 (健康運動指導士)
開催場所	七ヶ浜町老人福祉センター 浜風
実施日時	平成 28年 10月 28日 (金) 10時30分～11時30分 (10時受付)
参加人数	男性 3人 ・ 女性 3人
サポート者	看護師1名
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、バイタルチェック、体調確認	
10:30～アイスブレイク、ストレッチング、開始	
40～主運動	
*モビバンコンディショニングにてフルフル体操でコリを解消!	
*上肢肩まわり、肩甲骨意識	
*筋トレ自重負荷、椅子座位、立位にて各自カーフレイズ 10回	
*腹筋 椅子座位にて背もたれから起き上がり、足も持ち上げる 10回×1セット	
*アダクション ソフトギムを太ももに挟むつぶし 10回×1セット	
11:10～ 休憩・水分補給・トイレ	
15～ リズム体操 立位、座位「東北バージョンラジオ体操」	
～ クーリングダウン・ストレッチング	
11:00 終了	
「特記事項」	
*少し肌寒くなってきました。	

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