

# 活動報告書

名 称	あらはま体操教室
報 告 者	納屋 幸 (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 11月 28日 ( 月 ) 10時30分～11時30分 (10時受付)
参加人数	男性 0人 ・ 女性 10人
サポート者	納屋 幸 (健康運動指導士メイン)、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～ 事務局挨拶、講話 10分

健康寿命、平均寿命について県内比較など

50～ アイスブレイク、ストレッチング、開始

11:00～ 主運動、モビバン体操

ストレッチマットにて座位、ほぐし体操 (開脚、柔軟、つま先持ち、)

立位にて姿勢チェック、2人組みで相手を観察など

: 15～休憩・水分補給

05～リズム体操

\*「365歩のマーチ」 変形バージョン

: 25～ストレッチング、クーリングダウン

: 30～終了

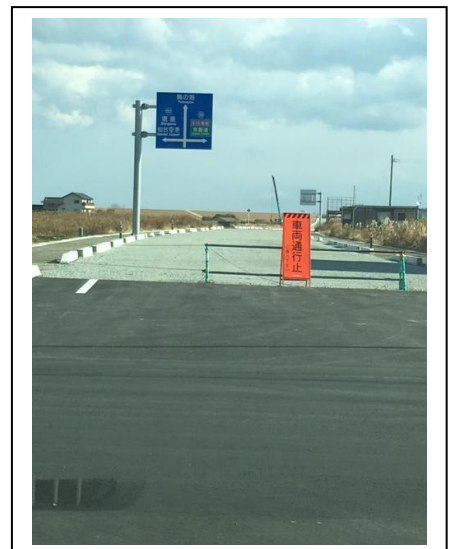
## 特記事項

\*はびさぼ手拭、健康づくりDVD 20枚を地域に配布  
健康寿命資料についてコピー協力いただいた。

リズム体操を地域で活用したいので覚えてたい。

スーパー堤防の前の閑散とした建物の中で運動教室をしていますが、  
みなさんととてもやる気満々!! 嬉しくなります!!

とにかく運動を広める地域のスピーカーになって下さいと  
話しました。



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](mailto:info@kenko-btb.org)

# 活動報告書

名 称	野地体操教室
報 告 者	深尾 敦子（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 11月 28日（月）13時30分～14時30分（13時受付）
参加人数	男性 0人 ・ 女性 6人
サポート者	納屋、地域リーダーさん他
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

（活動報告内容）

13：10～ 受付開始、各自で体調確認、服薬確認等

30～ 健康講話 健康寿命、平均寿命について行政比較など話す。

：45～アイスブレイク、ストレッチング、開始

水分補給

50～主運動

\*座布団、椅子にて立ち座り行動変容

\*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

\*床座位にて開脚ストレッチ

\*モビバンにて肩まわり強化トレーニング紹介

14：10～休憩・水分補給

：15～ストレッチング、クーリングダウン

：30～終了

特記事項

\*リーダーさん入院

\*資料、手拭、DVDは集会所へ2枚寄付。



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