

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	七ヶ浜町内 コミセン
実施日時	平成 28年 12月 16日 (金) 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	指導者 健康運動指導士 (深尾 敦子)
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、体調確認	
10:30～ 挨拶、講話、 椅子座位や立位での運動効果について ストレッチング、柔軟運動など	
45～主運動 *スクエアマット運動で脳トレ含めた足まわりの運動 *説明、効用、歩行にて準備運動、練習 *初級での内容	
11:20～ 休憩・水分補給・トイレ	
25～ 椅子座位にてカーフレイズ、スクワットの基本動作など 10回×1セット	
40～クーリングダウン・ストレッチング	
: 45 終了	
「特記事項」	
*初スクエアマット運動を取り入れました。	
*今後の継続希望の声が上がり来年以降の話し合いをしていただくこととなりました。 (場所、集客、広報など)	

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