

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 12月 26日 (月) 10時30分～11時30分 (10時受付)
参加人数	男性 1人 ・ 女性 10人
サポート者	運動講師、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

冬場の身体づくり、コミュニケーションづくりと五感の活用法

50～ 実 技 アイスブレイク、ストレッチング、

11:00～ 主運動、筋トレ、モビバン体操復習

ストレッチマットにて座位、ほぐし体操 (開脚、柔軟、)

有酸素歩行とレーニング 歩行字の身体のチェックバランス前後で行う。

: 15～休憩・水分補給

05～リズム体操

*「365歩のマーチ」 今日にはマスターするぞ!

: 25～ストレッチング、クーリングダウン

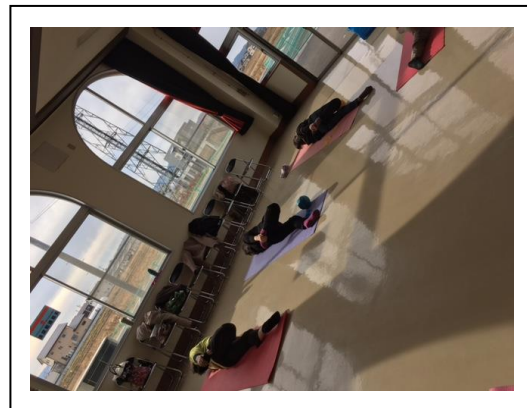
: 30～終了

特記事項

*はびさぼ手拭、健康づくりDVDを新規の方へ配布。
すこしづつ人数も増えそうです。

事務局さんより来年度は他の事業と併せて運動教室を
実施できないか検討してみますとありがたいお言葉を
頂戴しました。

他の事業担当者の見学もありました。



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

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	亘理町野地集会所
実施日時	平成 28年 12月 26日（月）13時30分～14時30分（13時受付）
参加人数	男性 0人 ・ 女性 4人
サポート者	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)	
13:20～ 受付開始、各自で体調確認。	
: 30 開始挨拶	
: 35～ 実 技 アイスブレイク、ストレッチング 脳トレも入れたゲーム	
水分補給	
50～ 主運動	
*座布団、椅子にて柔軟確認	
*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	
*床座位にて腹筋運動、個人に合わせて指導	
*寝位での肩甲骨周りの筋トレ床につけたり離したり、ゆっくりばんざいの型をとる	
14:10～ 休憩・水分補給・トイレ	
: 15～ストレッチング、クーリングダウン	
手拭にて「花」リズム体操♪	
: 30～終了	
特記事項	
*今日は突風の海風？の中参加者さん少なく呼び掛けに行きました。	
師走なので病院へ行っている方や息子さんのところへ出かけた方もいて不在者も多かったようです。	
くれぐれも体調に留意し、近所の方と交流しながら連絡方法などを聞かせていただきました。	

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