

# 業務実施報告書

No.

事業名	平成27年度 互理町 リハビリテーション支援事業		
実施場所	巨摩 働く婦の家		
実施期日	平成27年3月9日(水) 13:30 ~ 15:00		
参加人数	7名 (うち男性 0名 女性 7名)		
従事者	関本 咲子(健康運動実践指導者) 女子 常代(看護師)		
実施内容	時間	内容	担当者
	13:30	受付・バイタル	
	14:10	あいさつ・お話し アイスブレイク	
	14:30	ストレッチ	
	40	水分補給・休憩	
	45	ボ-ll ex. 胸 ひざ 内もも ふくらはぎ ヒザふくらはぎ	10" x 4 set
	55	C-down	
特記事項 (運動指導)	最初 ・フィットコネクションのフットを履き説明したので スタートが少しおそくなりました。		
(健康所見)	ボ-ll exでは呼吸フォームをしっかりと意識して行っていました。		
その他	会場がいたんて車云々両膝ありとく、痛みなし。 高め、何度か測定、病院で測定した用紙持参 120/		

記入者名 関本 咲子  
ハビネス・ヘルスサポート

本日で教室終了の旨を伝え、慣れず集った方には  
残念とのことと他の会場での教室をおたのしみ様子。  
最終日も楽しく行っていましたよりにおこなったと思います。