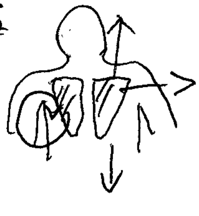
業務実施報告書

No.

事業名	七ヶ浜町「はぴさぽ運動教室」 継続
実施場所	元気茶屋（老人センター浜風）
実施期日	平成28年6月17日（金） 10：00～11：15
参加人数	9名（うち男性5名　女性4名） 60代ー70代 80代1人.
従事者	納屋 幸.
実施内容	時間 / 内容 / 担当者 10:00 受付 確認　はや 挨拶 流れ説明 参加確認は頂かず。運動参加の意志決定は自己決定による → 参加したい時に来るやり方 ※体操等の許可ありなし ※既応の有無 ケガの有無 ストレッチ表配布 ※カウンターストレッチ ①～⑫ 小～大へ 基本動作 （イス座位にて ※足 はだしになれる人は手ぬぐいでたぐりよせ （背中ごしごし お渡しした手拭いにて ※モビバンで手のブルブル ※肩甲骨の上下・前・後  クールダウン ゆったりイスに座り、足伸ばし 11:15 終了
特記事項 （運動指導）	継続の教室ではないので、1/月かかり指導する。 ホームトレーニングの必要性や資料配布.
（健康所見）	なかなか定期的に入れず. 地域の教室やNWに来れる方の参加や他の運動との併用の方法を話す. ポールウォーキングイベントの紹介等.
その他	

記入者名　納屋

ハピネス・ヘルスサポート