

活動報告書

名 称	野地体操教室
報 告 者	納屋 幸 (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 8月 22日 (月) 13時30分～15時00分 (13時受付)
参加人数	男性 0人 ・ 女性 5人
サポート者	地域リーダー大條さん
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)	
13:15～ 受付開始、各自で体調確認、服薬確認等	
: 30～アイスブレイク、ストレッチング、開始	
: 35～講話 10分 体調確認、お盆の習慣など聞き役	
: 45～水分補給・トイレ	
: 50～主運動 椅子や立位でつかまって安全だれでもスクワット復習動作 座布団に座って下肢のモビバンで筋トレ アブダクション8回、引き寄せ8回 簡単腹筋 (呼吸意識)	
14:15～休憩・水分補給	
: 20～リズム体操 (花) ゆったりリズム、ストレッチング、クーリングダウン	
15:00～終了	
特記事項	
*いつもお茶を準備くださりお気づかいありがとうございます。 暑い中少し負荷を落としました。次回より日程変更。	

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