

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	七ヶ浜町老人福祉センター 浜風
実施日時	平成 28年 8月 26日 (金) 10時30分～11時30分 (10時受付)
参加人数	男性 3人 ・ 女性 4人
サポート者	看護師 2名
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、バイタルチェック、体調確認	
10:30～アイスブレイク、ストレッチング、開始	
10:40～ 水分補給	
45～主運動	
*モビバンコンデショニング	
*上肢肩まわり、肩甲骨意識	
*下肢股関節の可動域を使う	
*スクワットの復習	
10:45～ 休憩・水分補給・トイレ	
足踏み運動沢山!	
55～クーリングダウン・ストレッチング	
11:00 終了	
「特記事項」	
*外気温 32度、湿度高め	
比較的軽めに行い、水分補給、栄養指導の講座を行う。	
看護師よりバイタルについて指導入れる。	



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