

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	亶理町野地集会所
実施日時	平成 28年 8月 8日 (月) 13時30分～15時00分 (13時受付)
参加人数	男性 0人 ・ 女性 6人
サポート者	深尾敦子 (健康運動指導士メイン)、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)	
13:00～ 受付開始、各自で体調確認、服薬確認等	
13:30～アイスブレイク、ストレッチング、開始	
: 35～講話 10分 栄養指導、炭水化物や水分補給のスポーツドリンクで糖分過多で太ってしまうか?	
: 45～水分補給・トイレ	
: 50～主運動 座位、または立位でのモビバンコンデショニング、上肢3種類、 座布団を丸めて、お尻を高くして行う柔軟運動、開いてうつ伏せになっておなかを伸ばす コンデショニングなど	
: 15～休憩・水分補給	
: 20～ストレッチング、クーリングダウン	
14:30～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。	

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