

# 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 9月 23日 ( 金 ) 10時30分～11時30分 (10時受付)
参加人数	男性 4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	
*モビバンコンディショニングにてフルフル体操でコリを解消!	
*上肢肩まわり、肩甲骨意識	
*筋トレ自重負荷、椅子座位、立位にて各自カーフレイズ 10回	
*腹筋 椅子座位にて背もたれから起き上がり、足も持ち上げる 10回×1セット	
*アダクション ソフトギムを太ももに挟むつぶし 10回×1セット	
10:45～ 休憩・水分補給・トイレ	
50～ リズム体操 手拭にて「花」	
55～ クーリングダウン・ストレッチング	
11:00 終了	
「特記事項」	
*引っ越しされた方、家族と同居など移動あり。	



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