

# 活動報告書

名 称	あらはま体操教室
報 告 者	納屋 幸 (健康運動指導士)
開催場所	亘理町荒浜地区交流センター
実施日時	平成 28年 9月 26日 ( 月 ) 10時30分～11時30分 (10時受付)
参加人数	男性 0人 ・ 女性 16人
サポート者	納屋 幸 (健康運動指導士メイン)、あらはま街づくり推進協議会事務局
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、出欠、

10:30～ 所長の挨拶、自己紹介、講話 10分

40～ アイスブレイク、ストレッチング、開始

: 45～ 主運動

ストレッチマットにて座位、ほぐし体操 (開脚、柔軟、つま先持ち、)

立位にて姿勢チェック、2人組みで相手を観察など

11:00～休憩・水分補給

05～モビバンの紹介

\*コンデショニングの勧め、道具の活用法など、フルフル体操にて上肢中心にコリをほぐす

: 25～ストレッチング、クーリングダウン

11:30～終了

特記事項

\*今月から荒浜地区まちづくり推進協議会さんの協力にて開催。

初めて参加される方が多く、

モビバンコンデショニングやスクエアマット体操を入れていく予定。



心と身体をリフレッシュ

皆さんの今年も荒浜に行きますよー!!

**Lets! あらはま体操教室**

無理なく、楽しく、身体を動かし、日ごろの運動不足を解消しましょう!!

座ったままでもできる、ストレッチング、筋トレ、リズム体操などを専門の運動指導員がお伝えします。地域の皆さんとお話し合わせください!!

<日 時> \*毎月第4月曜日

午前10時10分～集合受付

10時30分～11時30分 教室実施

○9月26日、10月24日、11月28日

12月26日、

平成29年1月23日、2月27日

3月27日

<会 場> \*荒浜地区交流センター

<持ち物> \*水分 (500ml位の水、お茶など)

手拭またはタオル (体操、汗拭き用)

\*動きやすい服装でお越しください。

◀教室に関してのお申し込み・お問い合わせ▶

荒浜地区まちづくり協議会 ☎36-8189

【実施主体】ハビネス・ヘルスサポート

柴田郡川崎町青根温泉7-12 ☎090-2277-3033

返信先 NPO法人健康づくり推進機構B T B

FAX : 078-330-8893 MAIL : [info@kenko-btb.org](mailto:info@kenko-btb.org)