

# 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 9月 26日 ( 月 ) 13時30分～15時00分 (13時受付)
参加人数	男性 0人 ・ 女性 4人
サポート者	地域リーダー大條さん他
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)

13:30～ 受付開始、各自で体調確認、服薬確認等

: 45～アイスブレイク、ストレッチング、開始

50～主運動

座布団にてコンデショニング、マッサージなどから行い痛い部位やむくみの話し  
椅子でのつかまり立ち、簡単な足上げ、つま先伸ばし

14:10～休憩・水分補給

: 15～ストレッチング、クーリングダウン

15:00～終了

特記事項

\*日程の変更などあり、チラシを新たに配布。

カギが開いてなくて待ち時間あり。

地域の方が新しい方を呼びに行って下さった。

心と身体をリフレッシュ

**Lets! 野地体操教室**

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日曜日  
午後～13:15 受付開始  
13時30分～14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> \*野地集落センター  
<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。

【実施主体】 ハピネス・ヘルスサポート(なや)  
柴田郡川崎町青根温泉7-12 TEL09022773033

◀教室に関してのお問い合わせ▶

野地地区友達サークル  
担当 大條(おおえだ) 携帯 09097467099



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