

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 29年 1月 23日 (月) 10時30分～11時30分 (10時受付)
参加人数	男性 0人 ・ 女性 9人
サポート者	運動講師、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～ 事務局挨拶、講話 10分 運動習慣や集団での体操について	
50～ 実 技 アイスブレイク、ストレッチング、	
11:00～ 主運動、 2人組でウォーキングレッスン、お互いをみて特徴をつかむ。 様々なリズムで速度をかえながら歩幅や手の振り方を意識してみる。	
:15～休憩・水分補給	
05～リズム体操 *《花》 体操CDに合わせて手ぬぐい体操	
:25～ストレッチング、クーリングダウン	
:30～終了	
特記事項	
*手ぬぐい体操を家でもストレッチングとして実践してみる。	
*今までの曲と違うのでイントロで花を作る	

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

活動報告書

名 称	野地体操教室
報 告 者	深尾 敦子（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 29年 1月 23日（月）13時30分～14時30分（13時受付）
参加人数	男性 0人 ・ 女性 5人
サポート者	地域リーダーさん他
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
<p>（活動報告内容）</p> <p>13：20～ 受付開始、各自で体調確認。 ：30 開始挨拶 ：35～ 実 技 アイスブレイク、ストレッチング 脳トレシナプソロジー 水分補給</p> <p>50～ 主運動 *座布団、椅子にて軽く腕や肩を回す。足首回す、股関節チェック。 *スクワットのチェック5回～8回 *スクワット体勢になって使ってる筋肉意識 他3種目程度</p> <p>14：10～ 休憩・水分補給・トイレ ：15～ リズム体操 ：30～終了</p> <p>特記事項 *新年初の教室ですが、相変わらず忘れてる方がいてリーダーさんが呼び掛けに行ってくれました。 どうしても期間が空くと日程調整がうまくいかないのが定着が厳しいようです。 寒い中来てくれるだけでも、体をほぐすだけでも参加者さんの笑顔の結びつくようです。</p>	

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