

# 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	七ヶ浜町内 コミセン
実施日時	平成 29年 1月 27日 ( 金 ) 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	看護師1名、運動指導者 深尾
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～ 挨拶、講話、 新年のあいさつ、集団で行う体操のメリット	
35～主運動	
*モビバンコンディショニングにてストレッチング (肩周り、背中、股関節、立位にて)	
*筋トレ自重負荷、スクワット立位にて 10回	
*腹筋各種 床座位にて 10回×1セット	
*床寝位、ヒップリフト 5回	
11:00～ 休憩・水分補給・トイレ	
05～ 歩行トレーニング、スローエアロビクス	
～ クーリングダウン・ストレッチング	
:45 終了	
「特記事項」	
*60代の方も入られているので負荷設定をあげたメニューで行う。	
*新年のスケジュール確認、スタッフ紹介など	

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