

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	亶理町荒浜地区交流センター
実施日時	平成 29年 2月 27日 (月) 10時30分～11時30分 (10時受付)
参加人数	男性 0人 ・ 女性 7人
サポート者	運動ホーター、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グループでスローエアロビクスを行う。
2人組でウォーキングレススン、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》 CDに合わせて手ぬぐい体操練習

: 25～ストレッチング、
クーリングダウン

: 30～終了

特記事項*

会場が暑かった！

手ぬぐい体操で花を作ってお花畑完成！！



返信先 N P O

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	亘理町野地集会所
実施日時	平成 29年 2月 27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。 ＊スクエアマットに初級編</p> <p>14：10～ 休憩・水分補給・トイレ ：15～ スクエアマット続き 椅子も使用 ：30～終了</p> <p>特記事項 ＊初めてスクエアマットを使用しました。まずは歩くだけ・・・ みなさんはじめて挑戦するかたばかりで説明をきちんとしたところ、 和気あいあい最後は盛り上がりました！ これはグループや集会所でしかできないので次回は友達を誘いたいと話していらっしやいました。</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

