

活動報告書

名 称	お茶っこクラブ おうち体操 10月		
報 告 者	井門 恵理子		
開催場所	館南仮設住宅		
実施日時	平成26年10月5日(日)	10時～	11時半
参加人数	男性 2人	・ 女性	17人
サポート者	金森 千穂 熊谷ゆりあ		
目 的	リフレッシュ・運動不足解消		

(活動報告内容)

- ・ストレッチ
- ・おうち体操
- ・ストレス度のチェック

復興住宅への移転が決まったりしたので、前回(8月)の参加者の中でもいらっしゃらない方がいました。新しい先生との引き継ぎで3人で指導させていただきました。

おうち体操の記録をしていただくための説明や、今のストレス度のチェックを行いました。思った以上に元気を表現していただきました。

おうち体操をゆっくりとしたペースで行い、後はお菓子をいただきながらお話を聞きました。

おうち体操の説明を金森インストラクターに引きつぎ、宍戸さんの仮設住宅を見学させていただき、震災当時の寒さの話などを聞きました。



返信先 NPO法人健康づくり推進機構BTB

FAX : 078-766-6759 MAIL : info@kenko-btb.org