

活動報告書

名 称	お茶っこクラブ おうち体操 4月		
報 告 者	金森千穂		
開催場所	館南仮設住宅		
実施日時	平成26年4月20日(火)	10時～	11時半
参加人数	男性 0人	・ 女性	6人
サポート者	なし		
目 的	リフレッシュ・運動不足解消		

(活動報告内容)

- ・ シナプソロジー
- ・ おうち体操
- ・ 座ったまま足踏み、ステップタッチ、つま先足踏み、かかと歩き、

お茶っこクラブを楽しみにしている方、とても早い時間からいらしていたそうです。
嬉しいですね。

今回参加していただいた方は、宿題持ってきたよ～！と体調管理表を持ってきてくれます。
だんだん寂しくなってきましたが、参加されている方の親密度は深まっているように感じます。
できる、できないよりも声を出して笑う・誰かとお話をする気持ちで参加してくださるようになったかな？
と見ていて感じました。
5月末に鍵を受け取るそうなので、また寂しくなります... がこれはみなさんが新しいスタートを切った
ということと受け止めたいです。

私自身も、半年通い、毎月みなさんとお会いできるのが楽しみです。
5月もみなさんと楽しい対と思います。



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