

活動報告書

名 称	こうべ元気体操サークル～はじめの一步編～
報 告 者	井上春菜
開催場所	コムスタこうべ 301 号室
実施日時	平成 28 年 12 月 14 日(水) 14 時～15 時
参加人数	男性 1 人 ・ 女性 13 人
サポート者	大戸千春
目 的	健康づくり

(活動報告内容)

【タイムスケジュール】

14:00～教室開始

姿勢の確認→ストレッチ(上半身・下半身)→肩まわりほぐし
→筋カトレーニング(つま先あげ・かかとあげ・椅子からの立ち上がり・横移動)
→コーディネーショントレーニング(椅子使用)→番号指名ゲーム(円)

【参加者の様子】

- ・本格的な寒さになり、冬の服装に変化あり
- ・今年最後ということもあり、予定を変更したり、遅れてでも参加してくださっている
- ・健康づくりの参加者が間違えてお越しになり参加

【参加者のお声】

- ・楽しかった・身体が温かくなった・緊張していた身体がほぐれた
- ・次クール参加できない日が多いが、参加したいのでよろしく！
- ・予定があり遅れてしまったけど、今年最後なので参加した

【指導者が工夫したこと】

- ・全員とお話をし、コミュニケーションをとる
- ・グループワーク時、参加者同士が全員のお顔が見れるよう輪になって行う
- ・脳トレを新しい内容を取り入れる

【次回の課題】

- ・時間厳守(10分オーバーしてしまう)

