

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 29 年 11 月 22 日(水) 14 時～15 時
参加人数	男性 1 人 ・ 女性 10 人
サポート者	なし
目 的	健康づくり

(活動報告内容)

【タイムスケジュール】

ストレッチ(上半身・下半身)→座位にてマーチ(脳トレ)
→筋カトレーニング(つま先上げ・かかとあげ・ももあげ・バランス)
→首ストレッチ→深呼吸

【参加者の様子】

- ・参加者同士の交流が深まってきたように思う
- ・数える声も大きく、よく話し、よく笑い、楽しそうである
- ・質問やリクエストもあり、とても意欲的である

【参加者のお声】

- ・身体がかるくなった・身体があったかくなった・身体がほぐれてた
- ・冷え性対策の運動をおしえてほしい・足裏・足首まわしの運動をしてほしい
- ・今までズボンを履くとき、ふらついていたが、今日はふらつかなかった

【指導者が工夫したこと】

- ・参加者にお話しやすい空間を作る
- ・参加者の要望に合わせた内容を提供する

【次回の課題】

- ・友達紹介を促す

返信先 NPO法人健康づくり推進機構BTB

FAX:078-330-8893 MAIL:info@kenko-btb.