

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 8 日(水) 14 時～15 時
参加人数	男性 1 人 ・ 女性 11 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】

ストレッチ(上半身・下半身)→タオル体操(タオルキャッチ・タオルまわし)
→筋カトレーニング(つま先上げ・かかとあげ・椅子からの立ち上がり)
→雑談→深呼吸

【参加者の様子】

- ・教室前中後、参加者同士の話が盛り上がり、とても楽しそうである
- ・タオル体操では、終始笑顔で笑い声も多かった
- ・視線も上がり、声も良く出て、モチベーション高く取り組まれている

【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
- ・スッキリした・楽しかった・あっという間だった

【指導者が工夫したこと】

- ・一方通行ではなく、参加者が話しやすい雰囲気を作り「参加型」を心がける
- ・使っている筋肉を意識してもらえよう、ボディタッチをする
- ・眠くならないよう、合間にタオルを用いて行う

【次回の課題】

- ・3 月のイベントに興味をもってもらう

返信先 NPO法人健康づくり推進機構BTB

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