

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 4 月 12 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】

・参加費集金/会報誌配布

14:00～教室開始

お越しになった方から握力測定→準備体操

→体力測定(長座体前屈・TUG・開眼片足立ち・椅子からの立ち上がり)→次回の案内

【参加者の様子】

- ・ご自身の身体のことに興味を持ち、モチベーション高め
- ・体力測定中、各自ベストを尽くし、お互い褒め合いながら取り組まれていた
- ・痛みがある方は測定を控え、自分の体調に合わせ、参加されていた

【参加者のお声】

- ・2 週間空くと、とても久しぶりに感じる
- ・がんばった・楽しかった・左右差があるのに気が付いた

【指導者が工夫したこと】

- ・自分の身体を知るという目的を伝えながら、体力測定を実施
- ・種目の説明と、ひとりひとりとコミュニケーションをとりながら、余裕をもって進行する
- ・安全面と楽しさを心がける

【次回の課題】

- ・時間管理



返信先 NPO法人健康づくり推進機構BTB

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