

# 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 5 月 10 日(水) 14 時～15 時
参加人数	男性 1 人 ・ 女性 10 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

- ストレッチ→上半身ほぐし
- 筋カトレーニング(おなか・内ももとじ・おしりとじ)
- タオル体操(指体操・2人組タオルキャッチ・足はさみ)
- ストレッチ(深呼吸)→次回の案内

## 【参加者の様子】

- ・参加者同士、お互い体調など気遣い合っている
- ・質問もあり、意欲的に取り組まれている
- ・運動後、身体の変化を感じておられる

## 【参加者のお声】

- ・GW中は、家でのもんびりしていたので、すっきりした
- ・自宅ではひとりなので、なるべく家を出るようにしている
- ・体調はイマイチだけど、がんばってきた

## 【指導者が工夫したこと】

- ・痛みがある方も取り組みやすい静的トレーニングを実施
- ・新規の方が仲間に入りやすいよう、2人組になりトレーニングを行う
- ・身体の変化を感じてもらえるような言葉を多めにした

## 【次回の課題】

- ・時間管理



