

活動報告書

名 称	おうち体操
報 告 者	熊谷ゆりあ
開催場所	亶理町仮設住宅
実施日時	平成 26年 12月 15日 (月) 10 時～11 時 30 分
参加人数	男性 1 人 ・ 女性 14 人
サポート者	熊谷ゆりあ
目 的	運動を通して元気になってもらう。

(活動報告内容)

始めに簡単な後出しじゃんけんのシナプソロジーを取り入れ
脳に少しの刺激を与え集中力を高め、
声を少しずつ出す練習をしました。
その後クルクルトントンなどのストレッチや手のひらで
身体を温めた後胸を少しずつ開き
最後は元気よく皆で声を出して足踏みして
笑顔で終わることが出来ました。

前回 (11 月) 頑張りすぎた方がいらっしやっただけなので
声掛けを多く行いました。
簡単なシナプソロジーは皆さん元気になって頂けたので
今後も取り入れたいです。



返信先 NPO法人健康づくり推進機構BTB

FAX : 078-766-6759 MAIL : info@kenko-btb.org