

健康づくりサポーター活動報告書

団体名	フィジオセンター
講習会名 (テーマ)	「足腰のセルフケア～アクティブライフを楽しむためのエクササイズ～」
と き	2025 年 4 月 17 日 (木) 14～15 時
会 場	フィジオセンター (港区西新橋 3-19-18 慈恵医大 E 棟 2 階)
参加者数	7 名
内容報告	(1) 内容の説明 下肢をほぐす運動、ストレッチ、体幹と下肢のインナーマッスルトレーニング、筋力強化を全員で行い、その後にサーキットトレーニングを実施。サーキットトレーニングはバランス運動、踏み込み運動、ステップ運動の 3 種類を行った。 講師が説明と見本を見せ、参加者の方の動きを確認しながら運動を実施した。 運動の前後に身体機能のセルフチェックを行い、改善がみられた。 (2) 講習と感想 実技のみの講習会だったためたくさんの運動を体験していただくことができた。 適切な姿勢がとりにくい方にはスタッフが横について指導を行い安全に運動を実施することができた。 参加者からの感想は、内容が大変面白かった 28.2%・面白かった 71.4%、運動強度はちょうど良い 85.7%、講師の説明は大変分かりやすかった 85.7%・分かりやすかった 14.3%とご好評をいただいた。 (3) 受講者の質問等 関節が曲がりにくい場合にどうしたらよいか、等のご質問があり、その方に合わせてスタッフが設定を変えたり、一部見学していただいた。 (4) 良かった事、反省点 内容が多かったので一つ一つをじっくりと実施することができなかった。運動スペースがやや狭かったので次回は設定を工夫したい。
活動風景 (写真を添付)	 
問い合わせ先 (連絡先)	フィジオセンター E-mail : info@physiocenter.jp