

健康づくりサポーター活動報告書

団体名	一般社団法人スマートヘルスプロジェクト
講習会名	ご依頼団体：みなとノルディックウォーククラブ（ユニバーサルサークル） ～歩く運動を続けて体力アップ・フレイル予防しましょう～
と き	令和4年7月18日（月祝）午後2時～午後3時15分
会 場	港区障害保健福祉センターヒューマンぷらざ 6階多目的体育館
参加者数	申込9名 参加8名（男性4名女性4名）当日キャンセル1名 年代【80代1名、60代4名、40代1名、30代2名】
内容報告	<p>内容の説明</p> <p>担当 健康運動指導士（一社）全日本ノルディック・ウォーク連盟指導部講師 大方 孝 大方ことみ</p> <p>【スケジュール】 受付</p> <p>(1) 挨拶・体調確認・水分補給</p> <p>(2) ノルディック・ウォークプログラム→</p> <p>①ウォーミングアップ…〔15分〕 下肢・上肢のポールストレッチング・下肢筋トレ</p> <p>②歩行実習&ポールワーク（ポール使い方と腕動作など）…〔20分〕 ディフェンシブスタイル（前方着地型） ディフェンシブスタイル周回3周 休憩 水分補給 トイレ …〔10分〕 脳トレスタイル（片手3動作交換等）…〔25分〕 エクササイズウォーキング お好みスタイルウォーク周回2周</p> <p>③クールダウンストレッチ…〔5分〕 質疑応答 解散</p> <p>(3) 受講者の質問等</p> <p>・次回はいつですか 8月14日（日）・9月19日（月祝）同会場 ○港区健康づくりサポーターNW体験会のご案内</p> <p>・7月24日（日）浜松町駅集合 ・9月23日（金祝）高輪ゲートウェイ駅集合</p> <p>(4) 良かった事、反省点</p> <p>暑い季節となりましたが月に数回でも自らお越しいただき、体力の確認にご参加いただけ、とても積極的な通いの場になってきていることがとてもよいと思います。頭の体操とあわせたウォーキングでは、心地よい疲れがよいとこれからも続けていきたいと最高齢85歳の方よりお話をいただきました。ありがとうございました。</p>

ウォーミングアップ・エクササイズ・歩行実習

活動風景
(写真を添付)



問い合わせ先

一般社団法人スマートヘルスプロジェクト 大方ことみ 090-1468-8896

<https://www.smarthealth-pro.website>