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 11 月 3 日（木祝）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 9 名（男性 4 名女性 5 名） 年代【80 代 3 名、60 代 4 名、40 代 1 名、30 代 1 名】
内容報告	内容の説明 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 【スケジュール】　受付 (1)挨拶・体調確認・水分補給 (2)ノルディック・ウォークプログラム説明・ポール調整→〔１５分〕 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 休憩　水分補給　トイレ　…〔１０分〕 ②歩行実習＆ポールワーク（ポール使い方と腕動作など）…［３０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 2 周 ③クールダウンストレッチ…〔５分〕　　質疑応答　解散 (3)受講者の質問等 ・次回はいつですか　1 月 9 日（月祝）同会場 (4)良かった事、反省点 今回 80 代の方 3 名を連れてご参加したいとご要望がありゆっくりはじめてのノルディックウォーク体操を中心に受講いただきました。おひとりポールを持っているが使い方がわからなかったや病気により足腰が弱くなっているのでチラシをみてこれだと思って参加しましたとお話いただきました。中々ゆっくり実施してくださるところがなかったのでうれしいですと普段着で手軽に参加できそうなので無理なく参加したいと積極的なご感想もいただきました。今後もどうぞお目にかかれること楽しみにしています。ありがとうございました。
活動風景 （写真を添付）	ウォーミングアップ・エクササイズ実習
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