

平成 □年 □月 □日

庄原市長 様

報告者 庄原 太郎

庄原市シルバーリハビリ体操普及啓発事業活動報告書

実際に体操指導
を実施した時間

このことについて、次のとおり報告します。

日 時	平成 □年 □月 □日（ □ ） 14時00分 ～ 14時40分	
会 場 名	〇〇自治振興センター	
団 体 名	〇〇自治振興区	
行 事 名	元気づくりセミナー	
参加者数	30 人（男性 15人・女性 15人）	
指 導 士	庄原 太郎（地域名：庄原）	庄原 花子（地域名：庄原）
	里山 次郎（地域名：庄原）	里山 雪子（地域名：庄原）
指導内容等	50分間で椅子の体操8つ実施した。（実施した体操とその順番は裏面に記載） ・シルバーリハビリ体操の説明（5分）→肩痛予防の体操4つ→（10分休憩）→ 下半身の体操4つ	
参加者からの質問及び回答内容等	・指を組んで肘を寄せる体操で、参加者の方から「肘がつかないが良いのか」と聞かれた。→「肘がつかなくても良いので、無理せず自分の出来る範囲で行ってください」と回答した。	
指導士の感想・質問等	・ストレッチを20秒ずつ実施したら長かったので、次回から15秒にしようと思った。 ・大きな声ではっきり、ゆっくり伝えることが出来た。 ・体操の組み立てが上手く手来た。	