

出前講座報告書

実施日時	2025年 9月 7日 13時30分～14時	主催者名	津軽保健 黒石支部
講師名	中西 茉季	会場名	追子野木公民館
テーマ	健康体操		
参加人数	40人	報告者	中西 茉季
<p>【講演内容】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・健康体操 <ul style="list-style-type: none"> →全身のストレッチ・運動 →じゃんけんゲーム <p>《質問された内容など》</p> <p>特になし</p>			
<p>《気づいたことや今後の教訓など》</p> <ul style="list-style-type: none"> ・参加している方と一緒に数を数えながら運動することができ、楽しく運動することができた。 ・ストレッチや運動のセット数を1回だけにするのではなく、出前講座で行った運動を帰ってからご自宅で行ってもらえるようにセット数を2～3セットに増やした講義を次回以降行っていく。 ・最後毎回同じゲームになっているので、レパートリーを増やす。 			
			