

地域サロン活動等補助事業 活動報告書

記入例

団体名 刈谷健康体操クラブ

すべてボールペンで記入してください。

令和5年度 4月 ~ 6月

活動日 活動時間	活動場所	活動人数	活動内容
4月 14日 10:00~12:00	刈谷市役所	刈谷市に住民票のある 65歳以上高齢者	【実施内容】 ・プレエクササイズ ・手拍子リズム運動 今回は体が柔らかくなるストレッチを行った。体が硬いと、筋肉や関節の動く範囲が狭くなり、ケガや転倒の原因になるため、家でもできるような簡単なストレッチを教わった。
5月 12日 10:00~12:00	//	65歳以上高齢者	【実施内容】 ・プレエクササイズ ・手拍子リズム運動 今回は筋肉量が増えるトレーニングを行った。ながらでもできるような内容をみんなで実践し、共有した。
6月 9日 10:00~12:00		刈谷市に住民票のある 65歳以上高齢者	
以下は補助金申請後に書き足してください			
: ~ :			人

実施した内容を詳しく書いてください

活動内容が全く同じ場合はノ字点での記入も可能です