

開催日時	令和4年 8月20日 (金) 21時00分~22時00分
開催場所	Web会議
出席者	部長、部員2名
欠席者	
記録者	部長
議題1	神戸氏フレイル動画 2つ目の作成について
決定事項	<p>9月2日撮影</p> <p>集団体操 次作るの元気な人向け</p> <p>ターゲット 前期高齢者 元気高齢者向け 若年期、中年期でも当てはまる運動をする。</p> <p>コロナ で体力落ちた人向けの体操</p> <p>リーフレット こんな運動します。こんな話をします。</p> <p>コンセプト</p> <ul style="list-style-type: none">・5分 説明・10分体操 筋トレ5種類(立位や臥位)・スクワットは入れる・整理体操。・クロージング (有酸素運動の紹介) <p>自主トレバンク</p> <p>どういった体操をするのか 準備体操 運動内容 検討 整理体操</p> <p>月曜日中に送る</p>

	<p>バランスはいいらない。</p> <p>動画</p> <ul style="list-style-type: none">・運動の所は筋肉が出る・代償は注意する。
継続事項	
次回部会 日時・場所	日時; 次回 月日時から 場所; web
今後の予定	