

サロン名： 城南よぼうクラブ
場 所： 城南老人福祉センター

報告書
二宮 裕志

開催日時	令和4年 4月 7日		10:00 ~11:30		
参加者数	内 訳	男性	女性	協力団体	ささえりあ
計 23名	人 数	1名	22名	1名	2名
内 容	①基本運動 ②前年度の復習（体力測定の結果について）				

活動風景

くまもと南部広域病院
松本PT



ストレッチの活動風景



頭を使う体



「自宅で出来る簡単トレーニング(資料参照)」に基づく体操



【備考】 ささえりあ城南のチラシを配布。新体制になった事の報告を行う。
終わりに秋築所長より毎週水曜・木曜は運動の日として活動していく事の報告有。