

サロン名：城南よぼうクラブ

報告書

場 所：老人福祉センター（大広間）

開催日時	令和元年 11月 7日 (木) 10:00 ~ 11:15				
参加者数 計 34名		男性	女性	城南病院	ささえりあ
	人 数	3名	24名	2名	1名
内 容	10:00~10:30 ①準備運動・筋力向上体操 (有本PT)				
	10:30~10:35 休憩				
	10:35~11:15 ②スタピックストレッチ(静的ストレッチ) (松原PT)				

活動風景



挨拶



準備体操



筋力向上訓練



ストレッチ



ストレッチ



ストレッチ