

サロン名： 塚原自治会イキイキふれあいサロン 報告書  
 場 所： 塚原公民館

開催日時	令和 5年 5月 9日 ( 火 ) 10:00 ~ 11:00				
参加者数 計 名	内 訳	男性	女性	協力団体	ささえりあ
	人 数	1名	14名	2名	1名
内 容	10:00~ 準備体操 10:10~ 体力測定 10:40~ 質疑応答				

活動風景



挨拶 左 くまむた荘 伊藤氏



準備体操



TUG



片脚立位



握力

体力測定



質疑応答



Q. 質疑応答

- ①お風呂の入る前と後では体脂肪が5%以上違う
- ②片脚立位が苦手
- ③身体のこわばりがあり、朝からつらい



A. 返答

水分量上がるので、入る前に測るのが正確  
 半年後の測定まで家で練習したら、秒数が伸びる  
 まずは姿勢を整え、代謝をあげてみては