

サロン名：今吉野サロン（吉野一心会）

報告書

場 所：今吉野公民館

徳永 圭紀

開催日時	令和 5年 5月 25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 7名	人数	0名			7名
				1名	1名	

内 容	10:20~ 1.一心会 倉岡会長 挨拶
	10:20~10:40 2.腰痛予防のためのストレッチ
	10:45~11:15 3.腰痛や転倒予防のための筋力をつける運動
	4.特殊詐欺事例・対応策の紹介
	5.心肺機能の維持と脳活性化のための童謡・唱歌の歌唱

活動風景



倉岡 会長



秋月 PT (和)



足踏み運動



体側伸ばし



肩関節の回旋



地元自治会の広報誌の取材



股関節の可動を意識しての脚上げ