

サロン名： 沈目サロン
場 所： 沈目公民館

報告書

開催日時	令和5年9月16日（土） 10:00 ～ 11:00				
参加者数	内 訳	男性	女性	協力団体	ささえりあ
計 10名	人 数	3	7名	0名	1名
内 容	1.フレイルについて 2.座って出来る簡単エクササイズ！腕の体操				

活動風景



体操①



体操②