

サロン名： 東阿高サロン
 場 所： 東阿高公民館

報告書

開催日時	令和5年10月10日 (火)		10:00 ~ 11:00		
参加者数	内 訳	男性	女性	協力団体	ささえりあ
計 16 名	人 数	1名	16名	2名	1名

内 容 10:00～ 挨拶

10:01～ 体力測定

1.開眼片脚立位 2.10秒椅子立ち上がりテスト 3.脚力維持・向上のための体操 4.講話

講師：小濱PT・福永PT (介護老人保健施設 光乃里)

活動風景



加藤氏の挨拶



小濱PT



福永PT



開眼片脚立位



10秒椅子立ち上がりテスト



脚力維持・向上のための体操 1



脚力維持・向上のための体操 2