

サロン名： のぞみ会  
場 所： 鰐瀬公民館

報告書  
宮川美知子

開催日時	令和5年11月8日（日） 10:00~11:00				
参加者数 計 13名	内 訳	男性	女性	運営	ささえりあ
	人 数	5名	8名	名	1名
内 容	①フレイルについて ②座って出来るエクササイズ				

活動風景

