

サロン名：のぞみ会

報告書

場 所：鰐瀬公民館

開催日時	令和6年	8月	8日(木)		
参加者数	内 訳	男性	女性	運営	協力事業所
	計 13名	人数	5名	7名	1名
内 容	1, 美しい姿勢になる体操 2, 脳トレ				

活動風景



ストレッチ①



ストレッチ②



(良い姿勢) (悪い姿勢)



貯筋体操①



貯筋体操②



貯筋体操③



マルチタスク体操①(後出しジャケット)



マルチタスク体操②(両手での的当て)