

サロン名： 城南よぼうクラブ
場 所： 城南老人福祉センター

報告書
宮川 美知子

開催日時	令和6年 10月 3日		10:30 ~11:30		
参加者数 計33名	内 訳	男性	女性	協力団体	ささえりあ
	人 数	5名	27名	2名	2名
内 容	①基本運動 ②セラバンド体操			齊藤PT 奥村PT	

活動風景

基本運動



ささえりあより
(資料あり)
10月10日は、転倒の日です。
自宅内での転倒が56%と多いです。
こたつ、マット、靴下等で転倒しやすくなります。気をつけてください。



セラバンド体操