

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 17日                          |    | 10:30 ~11:30 |      |              |
| 参加者数<br>計32名 | 内 訳                                   | 男性 | 女性           | 協力団体 | ささえりあ        |
|              | 人 数                                   | 3名 | 29名          | 2名   | 1名           |
| 内 容          | ①基本運動<br>②バランスを鍛えましょう！（ラダーを使ってステップ運動） |    |              |      | 岩野PT<br>齋藤PT |

活動風景

基本運動



ささえりあより  
 乾燥から身を守りましょう。  
 資料あり

ラダーを使ってステップ運動