

サロン名：いきいき健康教室

報告書

場 所：城南老人福祉センター

開催日時 令和7年 1月 22日 10:30 ~11:30

参加者数 計 25名	内 訳	男性	女性	協力団体	ささえりあ
	人 数	0名	25名	名	1名

内 容
1.免疫力を維持して健康に過ごしましょう。
2.インフルエンザに備えよう。
3.口腔体操.肩周り、背中、お腹周り、腰・臀部周りのストレッチ。
別紙参照 担当：ささえりあ城南 宮川 美知子

活動風景



免疫力を維持して健康に過ごしま

インフルエンザに備えよう



肩周り、背中、お腹周り、腰・臀部周りのストレッチ