

サロン名：吉野一心会サロン

報告書

場 所：吉野公民館

開催日時	令和2年6月14日(日) 10:00 ~ 11:30				
参加者数 計 12名	内 訳	男性	女性	協力団体	ささえりあ
	人 数	2名	10名	4名	1名

内 容

1. 体力測定

①握力 ②生活の活動範囲(1ヶ月程度内) ③開眼片足立ち ④ファンクショナルリーテスト
⑤TUG (timed up&go) テスト

2. 自宅でも簡単にできる筋力アップ運動について(橋本PT)

3. 測定結果(個人別に評価表を配布しセラピストからアドバイスとコメントを受ける)

4. ささえりあから情報提供(肥後銀行提供マスク配布、ささえりあ城南チラシ)

活動風景



会長挨拶



自己紹介



椅子ヨガ①



椅子ヨガ②



筋力アップ運動について①



筋力アップ運動について



測定結果配布①



測定結果配布②



測定結果説明