

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

開催日時	令和8年 1月 22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	2	31名	2名	1名
内 容	①基本運動 ②筋力トレーニング		佐藤PT 敷島PT		

活動風景

基本運動



ささえりあより  
資料参考