

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8年 3月 5日		10:30 ~11:30		
参加者数 計 27名	内 訳	男性	女性	協力団体	ささえりあ
	人 数	3名	24名	2名	1名
内 容	①基本運動 ②体力測定		島松PT 元島OT 他4名		

活動風景

基本運動



開眼片脚立ち
テスト



握力

ささえりあより
資料参考



5m歩行



Timed up & go
テスト

