

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7年 6月 19日		10:30 ~11:30		
参加者数 計29名	内 訳	男性	女性	協力団体	ささえりあ
	人 数	2名	27名	2名	1名
内 容	①基本運動 斎藤PT ②筋力トレーニング 岩野PT 社協 2 名見学				

活動風景

基本運動



ささえりあより
熱中症予防のため水分をこまめに取り
ましょう。

筋力トレーニング