

## サロン番合谷戸 ⑳

### ①サロンのPR

番合谷戸の住人が中心ですが、地域外の方でも参加していただけます。

### ②コロナ禍での活動内容

ポールウォーキングを行っている。

ポールを持つての準備運動の後、福祉会館周辺を歩いている。

### ③コロナ禍での運営上の工夫

飲食はやめ、飲み物は各自持参。

ポールウォーキングで外に出て運動している。

### ④参加者人数:約5名

★他のサロンに聞きたいこと  
サロン参加者を増やすために  
どんなことをしているか？

開催日時:毎月第2金曜日 10:00~11:30

開催場所:福祉会館

参加費:なし

毎回しっかりと準備運動を行った後、季節の花を眺めたり、参加者同士で最近の出来事などをお話しながら楽しく運動をしています。

