

松本谷戸サロン ③①

- ①サロンのPR
椅子に座りながらどなたでも無理なく
体操ができます。
- ②コロナ禍での活動内容
 - DVDを観ながら皆で体操をしている。
 - 第3木曜は体操講師が来て椅子を使った
体操をしている。
- ③コロナ禍での運営上の工夫
基本的な感染対策を行って活動している。
- ④参加者人数:約10~15名

開催日時:毎週木曜日 10:00~11:00
開催場所:山の根親交流会館
参加費:100円(会場代)



毎週体操ができるので、運動習慣が自然と身に付きます。