

小坪のサロン ③②

①サロンのPR

高齢者が無理なく楽しく身体を動かし体力の向上を目指すことを目的に活動しています。

②コロナ禍での活動内容

- ・石田先生のヨガ・コグニサイズを取り入れた体操(椅子に座って)
- ・阿部先生の歌指導(歌詞を読んで情景を思い浮かべたりすることで脳の活性化を図る)
- ・年に数回フラダンスやアマチュアバンド等の観賞会

③コロナ禍での運営上の工夫

マスク着用、間隔を空ける、椅子の消毒等を心掛けている。

④参加者人数:約25名

開催日時:毎月第1、3金曜日 10:00~11:45
開催場所:小坪小学校区コミュニティセンター
参加費:50円



体操だけではなく、歌や観賞会もあるので楽しめます。