

新宿はつらつ体操 ⑨

①サロンのPR

一人でも多く参加を。家の中に閉じこもっていないように外へ出るように体を動かして家の中でテレビを観ながらでもできる運動を。外へ出て他の人と交流を持っていただきたいと思っています。

②コロナ禍での活動内容

ビデオを観ながらしおかせ体操を行っている。

③コロナ禍での運営上の工夫

基本的な対応策を行っている。

④参加者人数:約20名

★他サロンに聞きたいこと
最初にビデオで体操を行っているが、
その後の残り時間はどんなことをしたら
よいか？

開催日時:毎週月曜日(第2月曜日は休み)
10:00~11:00

開催場所:新宿会館
参加費:200円



毎週身体を動かし健康を意識しています。椅子を使用した体操のため、無理なく楽しく身体を動かしています。

