

チームすずらん ②③

①サロンのPR

講師の的確な指導を受けながら、健康維持、向上とフレイル予防を目的として効果的な体操を行っています。

サロンを通して参加者同士の交流の場として生活全般について情報交換をしています。

②コロナ禍での活動内容

体温、体調をチェックして自己管理に努め、コロナ感染予防をしている。開催日朝の体調によって参加可能かどうかは自己判断にお任せしている。福祉会館が開いている基幹は任意参加として活動を続けた。

③コロナ禍での運営上の工夫

活動中の部屋の窓は開け放し、換気、消毒、ソーシャルディスタンスを保ちマスクは必ず着用している。水分補給でマスクを外した時は会話をしないよう全員が守った。

④参加者人数:約14名

開催日時:毎週水曜日 10:00~11:00
開催場所:福祉会館
参加費:なし



市の脳活・筋活講座の卒業生が継続して身体を動かす場をつくりたい、と立ち上げたサロンです。