

下桜山しおかぜ体操 ⑬

①サロンのPR

神奈川県立保健福祉大学の先生の監修で作られた「しおかぜ体操」を主に前後にラジオ体操第1,2を行っています。

間にコグニサイズ、口腔体操を取り入れています。(20年度からは日常で使える手話も勉強しています)

②コロナ禍での活動内容

桜山公園では間隔を空け、マスクをしたまま行っている。

たんぼぼの教室では室内の戸を少し開け、マスクをしたままで行っている。

③コロナ禍での運営上の工夫

休憩時に軽くおやつを食べていましたが、現在は行っていない。

④参加者人数:約15名

開催日時:毎週月曜日 10:00~12:00

開催場所:5~10月...桜山公園

11~4月...たんぼぼビル奥のリトミック教室

参加費:100円



コロナ禍でも参加者同士が
つながる方法を
考え、つながっていた温かい
サロンです。

