



いきいきサロン十日会

参加者数	24名
主な活動内容	①開催頻度：毎週土曜日 14:00から
	②場所：倉園公民館
	③体操以外の活動：（月1回はサロン活動）
アピール ポイント 取り組んでの効果 等	活動テーマ～いつまでも元気ですぞす!!～ 身近なところで、楽しくすごせる仲間づくりをして、寝たきりや認知症予防をしようと、いきいきサロン活動をはじめました。新しく運動の集まりを作るのは難しいと考え、サロン活動のひとつとして、週1元気アップ体操をしています。 特に体操の参加に制限はなく、近くの方であれば誰でも参加できるようにしています。無理のない範囲で、いつまでも健康でいられる地域を作りましょう。

