



小原サロン

参加者数	16名	
主な活動内容	①開催頻度：毎週金曜日 13:30より	
	②場所：小原公民館	
	③体操以外の活動(食事作りやレクレーションなど)	
アピール ポイント 取り組んでの効果 等	活動テーマ ～元気で楽しい毎日を笑顔で～	
	私達のサロン会員は現在16名います。元気アップ教室の参加者は10名程度です。いろいろな都合で参加できない方もいらっしゃいますが、活動の参加は自由で、その日に集まれるメンバーで体操を行っています。無理強いをせず、来れる時に来て会話や体操をして笑顔で帰ってもらえたらいいなと思います。 週一元気アップ体操に参加するために集い、人と会話をしたり体を動かすことで、病気やケガの予防が少しでもできているのではないかと思います。 全員が100歳になるまで週一体操に来れるよう、毎回集い楽しく会話をし、それぞれが体に無理のない体操をしています。	

