

6月4日(金)

いきいきサロンみらい 第3回を参加者15名に限定し開催いたしました。コロナ禍の中、皆様には感染予防対策にご協力頂きながらの開催となりました。



## 姿勢のお話

和光園リハビリスタッフによる姿勢のお話がありました。姿勢が悪くなると自律神経の不調や腰痛・肩こりなど様々な不調をきたします。今日の講義を聞いて皆さんも良い姿勢を意識することが出来たのではないのでしょうか？

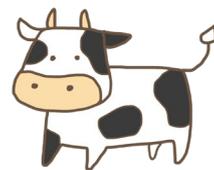


## 姿勢評価&体操



姿勢の評価を行い、体操をグループに分かれて実施しました。身体の硬い部分など感じたのではないのでしょうか？

## 移動販売



今回はいつもの移動販売に加えて、宇佐市で大人気の岸田パンの“牛乳パン”の販売がありました！！大好評につき完売いたしました。

皆さんにご協力頂き、検温・マスク、手指消毒や換気などの感染対策を行いながら実施しました



みんなでフレイル予防！皆様のご参加をお待ちしております