



皆さんと一緒にいきいき百歳体操

～ 新緑町自治公民館（サロンみどり）～

緑が芽吹きはじめた5月7日(金)に新緑町公民館(サロンみどり)でいきいき百歳体操が行われました。那須塩原市職員さんから感染予防の注意事項を聞いてスタートです。「検温・体調の確認」、「人と人との距離の確保」、「マスクの着用」、「手指・椅子などの消毒」、「こまめな換気」、「号令は、できるだけ心の中で」など守ることは、たくさんですが、みなさん気を付けて実行！

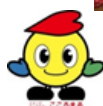
今回は、体操の後に体力測定を行いました。測定結果を見せ合いながら「体操を続けて次の測定もがんばろう」などの意欲的な声が聞こえました。感染予防は大変ですが、皆さんと一緒に続けていきたいですね☺



百歳体操
心の中で
1. 2. 3



体力測定
30秒立ち
座り



那須塩原市社会福祉協議会



令和3年5月作成