

9月～再開

# コロナ禍でも元気に！

11月27日(金)、黒磯教会での「いきいき百歳体操」で、体操が正しく行われているか菅間記念病院理学療法士に確認をしてもらいました。

当日の参加者は地域住民15名。活動を自粛していた期間に筋力の衰えを感じ、体操の必要性を改めて痛感した方もいるようです。

正しい方法で行うことでますます効果がでることでしょう😊

これから継続的に体操を行い、元気で健康な生活を送っていきましょう！！



## 理学療法士によるリハビリ指導



黒磯教会いきいき百歳体操  
毎週金曜日  
午前10時～

どなたでも参加できます！



那須塩原市社会福祉協議会



令和2年12月作成