

いき百体操再開しました！

～新しい生活様式の中でのいきいき百歳体操～

新型コロナウイルス感染拡大防止のために活動を中止していた黒磯教会での「いきいき百歳体操」が9月11日(金)から再開しました。再開するにあたり、参加者全員の体温測定・手指消毒・マスク着用の徹底と会場の消毒、換気、密集を避けることを徹底して行っています。

9月25日(金)は体力測定を行い、11名が参加しました。握力測定、歩行測定、立ち座り測定をし、引き続き「いきいき百歳体操」を行いました。自粛生活で運動する機会が減っていたので、再開することになり皆さん喜んでいました。いろいろな活動が制限されている中、「いきいき百歳体操」で、筋力低下を防ぐと同時に楽しい交流をして、心身ともに健康になりましょう！



手指消毒液とマスクを設置



いきいき百歳体操



立ち座り測定



握力測定



歩行測定

