

結果が楽しみ！！

～ 錦町自治会いきいき百歳体操測定 ～

平成30年4月26日に錦町サロンで“いきいき百歳体操”の体力測定が行われました。“いきいき百歳体操”は2年目に入り、体力測定は概ね3カ月ごとに行われるのですが、前回の結果と今回を比べて良くなり喜んでいる人や数値が下がり気にする人等、各々の反応を見せていました。

立ち座りの測定では笑いに包まれることもあり、いつものように笑顔があふれる「錦町サロン」でした。「歩くのが楽になった」等の声もあり、効果を感じている方もいらっしゃいました。

笑うことと体を動かすことでますます健康になり、サロンがみなさんの元気の源となっているようですね！文字通り“生きがいサロン”としてこれからも活動をつづけていってください！！



移動能力測定



握力測定



30秒立ち座り測定



30秒立ち座り測定

