

# 第 208 回いきいきサロン

中井町内会いきいきサロン担当 大森 健一

日 時 令和 7 年 7 月 9 日（水）午後 1 時～3 時

場 所 中井公会堂

7 月開催の例会は、酷暑の中岡山ふれあい介護予防センター梶谷氏、岡本女史を講師に迎え、楽しいひと時を過ごしました。

1. フレイル健康チェックシートの作成、各自の健康評価（要支援）握力測定等
2. 健康体操（桃太郎体操に似たもの）の実施
3. 参加 11 名

