

# 歩坂町福祉の会 いきいきサロン

だれでも気軽に参加でき、みなさんの笑顔が絶えない  
サロンです♪

活動内容：軽体操や栄養座学、茶和会など

活動場所：歩坂町集会所（住所:泉区歩坂町 1-20）

活動日時：いきいきサロン 毎月第4金曜日 10:00～11:30

オープンカフェ 奇数月の第2金曜日 10:00～15:00

始める前に簡単な  
リズム体操で身体  
をほぐします

今日はみんなで  
楽しくポッチャで  
遊びましょう♪



歩坂町福祉の会は、月に1回活動しています。  
参加人数も毎回20名～30名の大人数で楽しく健康や栄養のことを学んだり、軽運動や茶和会を通して交流しています。  
初めての方大歓迎！！皆さん気軽に足を運んでください。

### 《活動の様子》

パラリンピック競技で有名な「ボッチャ」に挑戦しているところへお邪魔しました。

狙いをつけた場所めがけて玉を転がしましたが、あらぬ方向へ行ってしまうたりして、思わず笑いが起きました。

ルールをその都度、運営メンバーが説明してくれるので、初めての方でも安心してプレーできますよ。



白玉に近づけるよう玉を転がします



赤チームと青チームの対抗戦で赤チームの勝利でした

定期的に【松陵地域包括支援センター】と共催で健康で生き生きと生活するために必要なことを学んでいます。今回は体組成測定と体力測定を行いました。

半年前にも同様の測定を行っており、筋肉量や体の水分量、推定骨量などを比較しました。

また普段食べるお寿司がどのくらいのカロリーなのかと塩分が何グラム含まれているかお寿司サンプルを用いて確認しました。



この機械で測定しました。

