

## コミュニティーのこのこ『体操』

9月9日、今日は有馬先生の『体操』です。

8月はお盆でお休みだったため2ヶ月ぶりの体操でした。のこのこの見学に柏市社会福祉協議会より2名、実習生2名がお見えになりました。



( 柏市社協 野澤さんのご挨拶と実習生の紹介 )

久しぶりの体操だったせいか、いつもよりハードに感じてしまいましたが、かしのロコトレや丁寧なストレッチを行いました。



包括支援センターより紹介されて参加された方も、楽しかったとおっしゃっていました。