

7/21(火)

## 平岡すこやか倶楽部に参加しました



今回は、人に会う機会が減っている中での、交流状況に目を向けて

平岡すこやか倶楽部の体操に参加してきました。生活支援のチラシの配布も行って  
いました!! 地域も、少しずつ動き始めています。

室内にこもりがちな、この時期におススメの筋力アップ体操



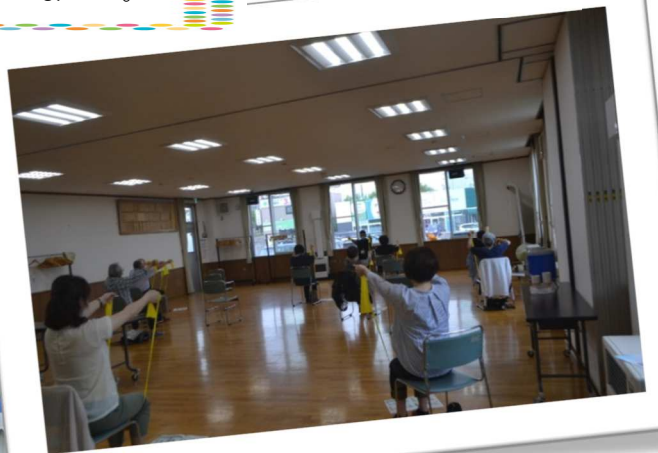
**セラバンド（細長いゴム）**を使い、皆さん楽しく体を動かしました。

時間縮小しての活動の中で、コロナ対策にもしっかりと  
取り組んでいました。平岡すこやか倶楽部の皆さん  
予防センター北野・平岡さん、ご協力ありがとうございました。



ありがとう  
ございます

### 【セラバンド使用風景】



清田区社会福祉協議会

札幌市清田区平岡1条1丁目2-1 清田区総合庁舎3階

電話番号 011-889-2491