



オンライン運動教室 開催しました。



参加者	：	ワクチン接種済みの方	
		1回目3名・2回目6名・3回目6名	計15名
テーマ	：	『フレイル予防にヨガしませんか』	
講義	：	『フレイルとは』	
実技	：	椅子に座ってできるヨガ	

ペリカン薬局さんの依頼により、フレイル予防の運動教室として座ってできるヨガの指導をZOOMを使ったオンラインで行いました。

初めても試みでしたが、参加者の方の動きもよく見え、しっかり運動していただきました。

リハビリ部 健康回復課 健康運動指導士 上田めぐみ