

カリヨン通信

本日の絆カフェ メニュー



14時～14時30分 一緒に頑張ろうフレイル予防
【講師：小河原みゆき】

14時30分～15時 握力測定・BMI算出
フレイル評価を行おう
随時休憩

15時～15時30分 カリオンエクササイズ
歌いながら楽しくエクササイズ



握力測定、頑張って…

学生スタッフと BMI 計算中です。

唾液腺のマッサージをしました。
マッサージすると唾液がでてきました…

笑顔が素敵です。



カリオンエクササイズ、皆さん完璧です。

学生スタッフです。
いつもご来店ありがとうございます。

次回から、カフェ開催時に、
歌いながらエクササイズを楽しみ
フレイル予防に努めます。

