

サンサンふじみカフェ第6回目が開催されました。

地域包括支援ランチふじみでは、11月5日（日）第6回目のサンサンふじみカフェを開催しました。今回は、体操や運動の活動内容についてご紹介をします。

富士見地区介護予防サポーターが主になって、富士見音頭を皆で踊ったり、ピンシャン！元気体操を行いました。皆様、大変熱心に取組まれていました。

笑いのヨガでは、2人の先生をお招きし、楽しみながら身体を動かしました。『桃太郎』の替え歌に合わせて身体を動かしたりと、笑いの絶えない楽しい時間となりました。



「ピンシャン！元気体操」を皆で行いました。



「笑いのヨガ」で楽しみながら身体を動かしました。

次回のサンサンふじみカフェは、12月3日（日）の予定です。どなたでも、お気軽にお越し下さい。