

佐世保市内 支え合い活動 レポート♪

NO.1

活動名	藤原健康クラブ		
地域名	藤原1組	参加者数	約15名
住所	〒857-0832 佐世保市藤原町9-1(藤原1組公民館)		
連絡先	糸永 紀美子 電話:0956-32-6561		
活動内容	(曜日) 週木曜日 ※祝日も開催 (時間) 13:30~ 100歳体操、ごぼう体操、かみかみ100歳体操、レクリエーション		

<これまでの取組み>

年	活動経過
平成28年 9月	ますます元気教室(公共型)スタート。 18名参加しました。
平成29年 1月	3か月間のますます元気教室卒業生による自主活動のスタート プログラム いきいき百歳体操 そいぎんたやるばい体操 (手作り錘を使ったり、DVDプレーヤーを寄付していただいた)
平成29年 3月	いきいき百歳体操の他に、レクリエーションや 脳トレを開始。
平成30年 度	ふれあいいきいきサロン登録

<活動風景>



体操終了後は、円になって脳トレです。
互いに顔を合わせて、笑ったり、

<ポイント>

いきいき百歳体操以外に、脳トレやレクリエーション(オリジナル)を楽しんでいます。

<良かったこと>

ますます元気教室で教わったノウハウを活かして現在の活動になったことはとてもよかった。

<これからの展望>

できるだけ、楽しみながら長く続けていきたい。
お互いの見守り、声かけをしていきたい。



豆つかみ競争。指先の運動はドキドキします♪