

活動名	<h2>もくもく会</h2>		
地域名	大宮1組	参加者数	約20名
住所	大宮1組公民館		
連絡先	山田隆治（大宮1組公民館長） 大宮町5-9 31-0520		
活動内容	(曜日) 毎週木曜日 (時間) 10:00 受付 いきいき百歳体操 10:30 水分補給 地域からのお知らせなど 10:40 解散		

<これまでの取り組み>

年	活動経過
平成3年	大宮1組食事会が始まる。季節ごとに、1人暮らしの高齢者が集い、顔を合わせ食事会を開催。
平成29年	みなみサロンに参加し、H29年11月より、毎週木曜日「いきいき百歳体操」をスタート

<活動風景>



マルキョウで買い物のついでによかたいね♪



「大宮1組食事会」食後のレクレーション



<ポイント>

- ・「運動したい！」と目的を持って参加する。
- ・近隣 顔なじみの方と会えるのが楽しみ。
- ・できるだけ、外出する機会をつくりましょう。

<良かったこと>

- ・公民館の活動がだんだん減ってきたが、またこうして人が集まるようになった。

<これからの展望>

- ・年々増えているが、より参加者を増やして地域の輪を広げたい。
- ・1人でも多くの方が筋力をつけて元気で過ごせるようにしたい。