

佐世保市内 支え合い活動 レポート♪

NO.1

活動名	ひまわりの会		
地域名	大宮2組	参加者数	約15名
住所	〒857-0841 佐世保市大宮町19(大宮2組公民館)		
連絡先	川崎 真知子(大宮2組婦人部長) 電話:0956-31-8201		
活動内容	(曜日) 週木曜日 ※祝日も開催 (時間) 14:00 100歳体操		

<これまでの取組み>

年	活動経過
H30	百歳体操の立ち上げについて相談があり、説明会を経て機運が高まる
H30.7	初回開催。みなさん体操の必要性を感じている様子。
H30.7	2回目にして活動日が月曜日から木曜日に変更。みなさん、戸惑いなく参加。
H31	百歳体操とかみかみ体操や茶話会を行い、体操だけではなく楽しみを見つけて活動が活発に！
現在	新しい体操や食事会などに積極的に取り組んでいきたい！

<活動風景>



<ポイント>

体操後にはお茶を飲んだりお喋りする楽しいクラブです

<良かったこと>

始めてみたら楽しくなって、体操以外にも取り組みたくなりました。仲間もでき、新しいことへの意欲が上がりましたー

<これからの展望>

体操を続けつつ、飽きないように新しいことへのチャレンジを続けていきたいと思います。講師などお呼びして学んでいきたい。

