

# 佐世保市内 支え合い活動 レポート♪

NO.1

活動名	レインボークラブ		
地域名	東山3組	参加者数	約10名
場所	東山3組公民館		
連絡先	松田 美智 電話:0956-32-1694		
活動内容	(曜日) 週火曜日 ※祝日も開催 (時間) 10:00 100歳体操、そいぎんたやるばい体操、ごぼう先生体操		

## <これまでの取組み>

年	活動経過
H20～	レインボークラブの発足
H29～	週1回の活動を開始することを決定。ますますの健康を願って、、、
H30.5～	3ヶ月後の体力測定。それぞれが運動の効果が実感できたと思う。
H30.11	講師を呼んでの介護予防運動や脳トレなど多種多様な活動に取り組んでいる
H31～	健康維持の為に楽しく運動中

## <活動風景>



## <ポイント>

健康への意識が高く、体操のほかに栄養や認知症の講座、笑いヨガを取り入れたサロンで、地区のみならず市内全域の方を受け入れます！！

## <良かったこと>

週1回の活動になってから集まる機会も増え、健康に関して講座やいろいろな体験ができるようになりました。たくさんのお話を学べて充実しています！

## <これからの展望>

健康を維持して生活できるようにしていきたいです！

