

佐世保市内 支え合い活動 レポート♪ NO.19

活動名	いきいき百歳体操泉一サロン		
地域名	泉福寺1組	参加者数	25名
住所	〒857-0134 佐世保市瀬戸越2丁目 29-6 泉福寺1組公民館		
活動内容	(活動日) 毎週 火曜日 (活動時間) 10時から 11時 寝たきり、認知症予防(介護予防)のためにいきいき百歳体操などの運動や脳トレ、レクリエーションを行う。参加者同士の交流の場として活用。		

<これまでの取り組み>

年	活動経過
令和1年 8月	介護予防でサロン立ち上げのため、大野包括、社協を交えて話し合い、9月からサロン開催となる。
令和1年 9月	大野包括、社協、SC支援による第1回いきいき百歳体操泉一サロン開催

<ポイント>

運動、脳トレを組み合わせることで介護予防を図る

<良かったこと>

住民同士が集って会話や情報交換を行うことができ、楽しんで活動している。

<これからの展望>

サロン活動が長く継続できるように工夫しながら活動していきたい。

<活動風景>



しっかり百歳体操！足腰元気！



認知症予防!!
真剣に脳トレ問題に取り組んでいます。

