

佐世保市内 支え合い活動 レポート ♪ NO.2

活動名	矢峰長寿クラブ		
地域名	矢峰町	参加者数	40名
住所	〒857-0133 矢峰町383番地1 矢峰町公民館		
活動内容	(活動日毎週月曜日 百歳体操、ラジオ体操、レクリエーション (輪投げ、風船バレー、ボーリング 他) 脳トレ、講話 (活動時間) 10時から11時		

<これまでの取り組み>

年	活動経過
H28.7月	バス旅行で体を動かすものという話が出て、大野地域包括支援センターに相談した。
H29.2月～	百歳体操 2回/月スタート。
3月～	百歳体操 3回/月へ。
H30.4月～	矢峰長寿クラブへ名称変更。 百歳体操 毎週へ。

<ポイント>

- ・皆さん体操を一生懸命行われる。
- ・自分の地区以外の方とも交流できる。
- ・笑顔、楽しみが増える。

<良かったこと>

- ・体力測定など体操を行う意欲に繋がった。
- ・楽しみが増えた。

<活動風景>



<これからの展望>

- ・集まりができ、人の役に立つことができ、フリーの形で今のままで続けていきたい♪







