

# 佐世保市内 支え合い活動 レポート♪ NO.3

活動名	いきいき楠木会		
地域名	楠木町	参加者数	15名
住所	〒857-0104 楠木町129 楠木公民館		
活動内容	(活動日) 毎週火曜日 百歳体操、ごぼう先生体操、音楽レクリエーション、 脳トレ、講話、かみかみ百歳体操 (別日にスローエアロも行っている。)  (活動時間) 10時から11時30分		

## <これまでの取り組み>

年	活動経過
H29.5月	みんなで集まる機会、健康介護予防を行いたいと百歳体操を開始した。

## <ポイント>

- ・笑顔で楽しく、来るのが楽しみになる。
- ・脱線することもあるが、楽しい。
- ・笑いが増え、夫婦仲が良くなる。

## <活動風景>



## <良かったこと>

- ・階段が登りやすくなった。
- ・十文野から30分かけて公民館まで登ってくるので良い運動になっている。

## <これからの展望>

- ・公民館の祭りなど、みんなで参加する場を作れたらと思う♪







