

# 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<br>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、<br>脳トレ、講話、かみかみ百歳体操<br>(別日にスローエアロも行っている。)<br><br>(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♪







