

# 佐世保市内 支え合い活動 レポート ♪ NO.8

活動名	いきいき百歳体操”マツセ”		
地域名	松瀬町	参加者数	25名
住所	〒857-0102 松瀬町876 大野町公民館		
活動内容	(活動日) 毎週月曜日 百歳体操、脳トレ、かみかみ百歳体操、 講話 (活動時間) 13時から14時半		

## <これまでの取り組み>

年	活動経過
H29.8月	大野町集会所にて百歳体操を8名で開始。
H30.4月	大野町公民館に場所を移動し、百歳体操を継続し行っている。

## <活動風景>



## <ポイント>

- ・クイズがおもしろい。
- ・来るのが楽しみになる。
- ・良い方ばかりで楽しい。

## <良かったこと>

- ・気軽に続けられる。
  - ・仲間がいるからする。
- (家ではしない)

## <これからの展望>

- ・もう少し、年配の方が気軽に来れるサロンにしたい♪



