

佐世保市内 支え合い活動 レポート♪

活動名	いきいき百歳体操さかのうえ		
地域名	原分町	参加者数	10名程度
住所	〒857-0103 原分町108 坂の上公民館		
活動内容	(活動日) 毎週火曜日 いきいき百歳体操、ごぼう先生体操、かみかみ百歳体操 リズム体操、レクリエーション、講話等 (活動時間) 10時から11時		

<これまでの取組み>

年	活動経過
平成30年 1月16日より	町内で介護予防活動をしようということになり、週1回のいきいき百歳体操を開始した。
令和3年頃 より	コロナウイルス感染で、一時中止していたが再開する。

<ポイント>

- ・皆さんと一緒に仲よく、楽しくできればと思っています。
- ・町内外の方も参加できます。

<良かったこと>

- ・体操をするようになって体が、軽くなり膝の痛み、腰痛の調子もよくなった。
- ・笑顔が増え明るくなった。

<これからの展望>

- ・レクリエーションが終わった後に、悩みなどの相談の場を作れればと思います。

<活動風景>

