

佐世保市内 支え合い活動 レポート♪

活動名	ひかりのすこやかサロン		
地域名	下堺木	参加者数	15～17名
住所	〒857-0134 瀬戸越4丁目1319-29 下堺木公民館		
活動内容	(活動日)毎週火曜日 百歳体操、脳トレ、講話、レクリエーションなど 水曜日おりがみ教室 (活動時間)10時～12時		

<これまでの取組み>

年	活動経過
H31年 2月5日～	老人会で百歳体操を不定期で開催していた。定期的な開催を行うため1回/週で開始となる。
R3年頃	コロナ感染で一時中止するが、落ち着き再開する。

<ポイント>

・参加者の方が、明るく楽しい方ばかりである。

<良かったこと>

- ・サロンに来ることを楽しみにしている。
- ・サロンに来ると元気になる。
- ・体を動かせる。

<活動風景>

＼ 百歳体操 ／



<これからの展望>

・お食事会、お出かけやお花見をしていきたい。

脳トレ



＼ 折り紙教室 ／



＼ 歌レクリエーション ／

