

佐世保市内 支え合い活動 レポート♪

活動名	坂の下成寿会サロン		
地域名	原分町	参加者数	約25名
住所	〒857-0103 原分町310-1 坂の下公民館		
活動内容	(活動日)毎週月曜日 百歳体操、誕生会、講話 (活動時間)10時半から11時半		

<これまでの取組み>

年	活動経過
平成29年	試験的に体操を定期的に行っており、大野地域包括支援センターの支援を受けて、
令和3年頃	毎週サロン活動を開始した。

<ポイント>

町内の回覧板や、町内放送も利用して百歳体操開催の周知をしている。

<良かったこと>

・定期的な運動を行うきっかけとなった。

<活動風景>



<これからの展望>

・現状を継続できるように工夫したい。

／ 歌レク ／



／ 百歳体操 ／

