

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“マツセ”		
地域名	松瀬町	参加者数	22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、かみかみ体操、講話、歌レクリエーション (活動時間) 10時～11時半		

＜これまでの取組み＞

年	活動経過
H29年8月	大野町集会所にて百歳体操を8名で開始。
H30年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。

＜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)

＜活動風景＞

歌レク



＜これからの展望＞

- ・年配の方が気軽に来れるサロンにしたい。

百歳体操

