

佐世保市内 支え合い活動 レポート♪

活動名	いきいきサロン松原		
地域名	松原2組	参加者数	約30名
住所	〒857-0132 松原町76-2 松原町2組A棟集会所		
活動内容	(活動日) 毎週月曜日 百歳体操、お口の体操、脳トレ、レクリエーション、カラオケ、講話 (活動時間) 10時～11時半		

<これまでの取組み>

年	活動経過
H25年	集会所で集まるようになった。
H30年	百歳体操を開始した。
R3年	松原2組松宝会からいきいきサロン松原へ名称変更となる。月に1回から週に1回の開催となり、活動を継続している。

<ポイント>

- ・百歳体操、口腔体操を頑張っている。
- ・クリスマス会、お花見など季節の行事やお食事会も行っている。

<良かったこと>

- ・お話がはずむ。
- ・皆さんがサロンを楽しんで活動できている。

<活動風景>



工作中♪

完成！



<これからの展望>

- ・若い世代の人にも参加してもらいたい。

百歳体操



1.2.3.4～

