

佐世保市内 支え合い活動 レポート♪

活動名	矢峰長寿クラブ		
地域名	矢峰町	参加者数	約30名
住所	〒857-0133 矢峰町383番地1 矢峰町公民館		
活動内容	(活動日) 毎週月曜日 百歳体操、かみかみ体操、ラジオ体操、脳トレ、講話、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
平成28年 7月	バス旅行で体を動かすものという話が出て、大野地域包括支援センターに相談した。
平成29年 2月～	百歳体操 2回/月 スタート。
平成29年 3月～	百歳体操 3回/月へ。
平成30年 4月～	矢峰長寿クラブへ名称変更。 サロン活動を毎週へ変更。

＜ポイント＞

- ・皆さん体操を一生懸命行われる。
- ・自分の地区以外の方とも交流ができる。
- ・笑顔、楽しみが増える。

＜良かったこと＞

- ・体力測定など体操を行う意欲に繋がった。
- ・楽しみが増えた。

＜これからの展望＞

- ・一人暮らしの方に声をかけて、参加を呼びかけ、交流を深めていきたい。
- ・今のままで続けていきたい。

＜活動風景＞

