

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	20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 (活動時間) 10時から11時		

<これまでの取り組み>

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。

<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>

- ・参加者の方とお話ができ、顔なじみになる。
- ・公民館に来たら体を動かせる。

<活動風景>

<これからの展望>

- ・今後、お食事会をしたい♪

