

# 佐世保市内 支え合い活動 レポート♪

NO.

活動名	タナトレ (毎週火曜日15:00~16:15)		
地域名	田中整骨院2階	参加者数	12人
住所	佐世保市上京町4-8		
活動内容	百歳体操・かみかみ百歳体操・骨盤底筋トレーニング・脳トレ、etc.		

## <これまでの取組み>

年	活動経過
令和元年 11月	発足したばかりですが、参加人数も増えている。

## <ポイント>

家から出る。人と会う。話す。笑うを目標として整骨院の経験を生かして健康年齢のアップと心身の元気を作る事が挑戦

## <良かったこと>

集団で運動する事で皆さんが元気になり、明るくなり笑顔が多くなった事。

## <これからの展望>

1にも2にも健康年齢を延ばす事に向かっていきたい。  
行政や包括・杜協の皆さんと協力してより良い集まりの場を作りたい。

## <活動風景>

さあ皆さん、今日も元気にはじめますよ

指導者の心地よい声が聞こえてきます。



色んな道具が揃っていて  
鏡張りでジムを利用し

