

# 佐世保市内 支え合い活動 レポート♪

NO.

活動名	サロンまちなか		
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	いきいき百歳体操、かみかみ百歳体操、骨盤底筋トレーニング、脳トレ		

## <これまでの取組み>

年	活動経過
令和元年.11月	発足し、まだ5ヶ月ですが皆さんの笑顔が多くなっている事が嬉しい事です。

## <ポイント>

毎週木曜日 9:30~10:40 100円/回  
健康年齢を延ばす事を目標として長年の施療の経験を生かして役に立つ事ができそうなこと。

## <良かったこと>

運動をすることで皆さんが元気となり、明るくなり楽しいという言葉を感じる事

## <これからの展望>

地域と皆さんと協力しながら高齢者に元気になってもらいたい。  
佐世保を元気にしたい。

## <活動風景>



骨盤底筋トレーニング  
(通称: 姫トレ)

バランストレーニングのお手本!

わから〜ん  
ぎゃっはっは〜