

佐世保市内 支え合い活動 レポート♪

活動名	ももとせ(百歳)クラブ		
地域名	泉福寺2組	参加者数	20名前後
住所	〒857-0134 瀬戸越2丁目16-4 泉福寺2組集会所		
活動内容	(活動日)毎週土曜日 百歳体操、かみかみ体操、レクリエーション (活動時間)14時～15時		

<これまでの取組み>

年	活動経過
R6年4月	町内の方から、百歳体操をしたいと要望があり、民生委員、公民館長の協力のもと立ち上がった。週に1回の活動を続けている。

<ポイント>

・高齢者が多いので健康で長生きできるように取り組んでいく。

<良かったこと>

- ・体の動きが良くなった。
- ・町内のみなさんの状況確認ができる。
- ・楽しんで参加している。
- ・人と会える場所、交流の場となっている。

<活動風景>

百歳体操



<これからの展望>

- ・参加者さんと何をしていきたいか話し合いながら進めていきたい。
- ・ゲーム、遊びなども取り入れていきたい。

輪投げの練習

