

佐世保市内 支え合い活動 レポート♪

NO.

活動名	ふれあいサロン北大和		
地域名	北大和	参加者数	約25名
住所	佐世保市大和町1137-4		
活動内容	(曜日) 毎週 (時間) 10:00～11:00 (活動) 百歳体操、口腔体操、各種DVDを用いた体操、脳トレ、レクリエーション等		

＜これまでの取組み＞

年	活動経過
平成28年頃	東大和町内会と民生委員を中心に介護予防の為に百歳体操を行うサロンを立上げ、現在に至る。

＜ポイント＞

百歳体操だけでなく、いろいろなイベントを開催し各人の健康増進と町内会の親睦を深められているのがポイントです。

＜良かったこと＞

ミーティングタイムと称して、運動の後に会話をする時間を設けており、お互いの近況報告や困っている事の相談など気軽に話せて非常に良いコミュニティーの場になっています。

＜これからの展望＞

町内の方が気軽に立ち寄れるサロンを目指して役員などを中心として活動を行って行こうと思っています、

＜活動風景＞

