

佐世保市内 支え合い活動 レポート♪

NO.

活動名	白寿会 すこやかサロン		
地域名	白岳町	参加者数	約10名
住所	長崎県佐世保市白岳町146-3		
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、脳トレ等		

<これまでの取組み>

年	活動経過
約10年前から	約10年前に老人会から百歳体操を始めようと集まり、現在のサロンとなりました。

<ポイント>

みなさん運動が好きで、健康増進に意欲的な方が集まっていますので、それぞれのペースで百歳体操を楽しんでいます。

<良かったこと>

週に1回必ず集まるので、お互いの元気な顔が見れて安心します。

<これからの展望>

今のサロンを継続し、次の若い世代にも継承していきたいと思っています。

<活動風景>

