

佐世保市内 支え合い活動 レポート♪

NO.

活動名	百歳体操同好会		
地域名	陽光台	参加者数	約20名
住所	佐世保市卸本町31-2		
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
令和4年	陽光台自治会を中心として介護予防サロン「百歳体操同好会」を立上げ現在に至る。

＜ポイント＞

百歳体操だけでなく、ノルディックウォークや講話などをたくさん取り入れ楽しいサロンです。

＜良かったこと＞

町内の方々との繋がり場となり、週1回の大切な情報共有の場となっています。

＜これからの展望＞

今後もいろいろな取組みを行い、楽しいサロン活動を継続して生きたと思います。

＜活動風景＞

