

活動名	おのの小町会		
地域名	小野町小野町2組	参加者数	24名
住所	〒858-0965 佐世保市小野町公民館97-1		
活動内容	毎週木曜日 第1・第3・第5週目 百歳体操、口腔体操、手足ヨガ9:30～10:45 第2・第4週目 上記+脳トレ、レクリエーション9:30～12:00		

<これまでの取組み>

年	活動経過
2017年	5月18日相浦包括支援センターさん、社会福祉協議会さん他の支援で、30名参加の百歳体操を体験した。
2018年 2019年	口腔体操も加え、バグー等レクリエーションも充実させた。 手と足の指をより動かすヨガを取り入れ、体操をいろいろ増やした。(他に指を使って歌う、棒体操、ボール)
2020年	感染症流行に伴い、家でできる体操など状況にあわせて実施する。

<ポイント>

町外の方も受け入れ、仲間づくりの幅を広げレクリエーションで楽しい場とする。

<良かったこと>

同じ町内でも交流がなかった人達が交流をもて、互いの安否を確認するようになった。

<これからの展望>

小野町と小野2組の交流をもっと進めていきたい。

<活動風景>

足をぐるぐる、指も引っ張りながら、血流がよくなるようにみんなで楽しく頑張ってます。

スタッフの方が、丁寧に寄りながら作品作りに取り組んでおられました。

