

佐世保市内 支え合い活動 レポート♪

NO.1

活動名	サロンあたご		
地域名	相浦町	参加者数	約30名
住所	〒858-0914 佐世保市川下町209番地5		
活動内容	・準備体操 ・100歳体操 ・コロナについて講座 開催時：毎週水曜日 13時30分～		

<これまでの取組み>

年	活動経過
平成31年 5月	相浦包括支援センターの方と連携して、100歳体操を始める。
令和元年	レクリエーションなど取り入れながら、誰でも楽しんで参加出来るように、活動を進める。
令和2年	長寿の方が学生さんを連れて来られ、一緒に活動をしなが、いろいろな人との交流の場となっている。

<ポイント>

健康寿命が少しでも延びるように、楽しみながら活動を行う。

<良かったこと>

皆さんの明るい笑顔を見ることが出来ている。

<これからの展望>

私も高齢者なので、元気が続けば後5年位はやりたい。

<活動風景> 皿回しの芸



今日は2枚のお皿をくるくる回します！！

みんなトコトコ



脳トレ歩