

活動名	栗四さくら会		
地域名	世知原町栗迎四区	参加者数	10人
住所	859-6408 佐世保市世知原栗迎117-25		
活動内容	毎週金曜日 14:00~15:30 百歳体操、嚙下体操、踊り、唄、レクリエーション等		

## <これまでの取組み>

年	活動経過
平成元年	・月に1回いきいき食事会 自分たちで調理し会食をする
}	・老人演芸会に向け、踊りの練習を月に 2~4回してきた
令和元年	・百歳体操を指導していただき、婦人部 を中心に始める

## <ポイント>

・それぞれの体調に合わせ、楽しく、健康長寿を目指していきたい

## <良かったこと>

・地域の人と仲良くなれたこと

## <これからの展望>

・今までの活動を中心に、百歳体操・レクリエーションを加え、参加者の輪を広げていきたい。

## <活動風景>

