

佐世保市内 支え合い活動 レポート♪

NO.

活動名	ふれあい広場		
地域名	白仁田町	参加者数	13名
住所	白仁田町公民館712		
活動内容	毎週水曜日 13:30～ 準備運動、百歳体操 ～15:30 レクリエーション、茶話会		

<これまでの取組み>

年	活動経過
平成29年	おしゃべりやゲームなどで楽しいひと時を過ごしたいと思い始まる
平成30年	健康体操、脳トレ、レクリエーション、食事会など
平成31年	相浦包括支援センターの協力で百歳体操を導入する

<ポイント>

- ・運動したいなど、目的を持って参加する
- ・知っている人が来るから安心だし、楽しみ

<良かったこと>

- ・みんな楽しみに来られている

<これからの展望>

- ・百歳体操して、健康維持したい
- ・参加者を増やして楽しくしたい

<活動風景>

