

佐世保市内 支え合い活動 レポート♪

NO.

活動名	なかよしクラブ		
地域名		参加者数	25名
住所	佐世保市下本山公民館		
活動内容	(活動日) 毎週月曜日※祝日も開催 第1月曜13:00~14:30 その他10:00~11:30 (活動内容) いきいき百歳体操、かみかみ体操、脳トレ、童謡など 月に1回、スローエアロビック		

<これまでの取組み>

年	活動経過
平成29年度	佐世保市包括支援センターさんの指導を受け、29年12月より開始。いきいき百歳体操を14名で始めました。
平成30年度	30年度4月は10名でスタートしましたが、30年度3月末には25名となりました。皆さん自分の健康管理にとても熱心に取り組まれて、スローエアロビック等とても喜
令和元年度	令和元年度もいろいろな活動を取り入れて、皆さんに喜んで参加して頂けるような場を創出して、健康管理、仲間づくりができるようにしていきたいです。

<ポイント>

皆さんやはり自分の健康管理をきちんとしておかないといけないという気持ちから、まわりの体操している仲間に声をかけ合って参加してい

<良かったこと>

皆さん体操の日を楽しみに待っていてくださり、私達お世話をしている者も休めないなと思い頑張っていると、こちら元気になると思ってい

<これからの展望>

自分の健康な体になる事はもちろん、まわりの人にも声かけして元気のおすそわけができるようなクラブであって欲しいと思います。

<活動風景>

