

# 佐世保市内 支え合い活動 レポート♪

NO.

活動名	なかしも元気クラブ		
地域名	中里町下	参加者数	約20名
住所	中里町下公民館(佐世保市中里町162番)		
活動内容	(活動日) 毎週水曜日(13:30~14:30) (活動内容) 前半30分はDVDによる百歳体操 後半30分はゲーム、クイズ、合唱等		

## <これまでの取組み>

年	活動経過
平成30年 6月発足	体操30分で健康維持 残りの30分でゲーム、クイズ、合唱等で ストレス発散!
平成30年 10月	佐世保市のバグー大会で 7位入賞!

## <ポイント>

今、来ている人はもちろん嬉しいのですが、  
実は消極的で内向的な人達に  
是非、来ていただく様に働きかけていきたい。

## <良かったこと>

アンケート等、また、別の人を通じて  
クラブに通っていることを喜んでいると  
伝えてくれたりすることがうれしい。

## <これからの展望>

現在、約20名ですが、1年目の6月までには  
25名くらいになって、しかも長期展望に立って  
続けたい。(コツ、コツ、コツ)

## <活動風景>



百歳体操のあとは、  
レクリエーション!!  
毎週いろいろなプロ  
グラムを用意しています  
♪

