

活動名	石岳なでしこ		
地域名	船越石岳	参加者数	8名
住所	佐世保市船越町174-1		
活動内容	毎週火・金曜日 13時半～16時 百歳体操、ゲーム、レクリエーション、茶話会など		

<これまでの取組み>

年	活動経過
平成29年6月	清水地域包括支援センターより、百歳体操の声かけがあり、町内回覧板で参加者を募り、百歳体操を開始した。

<活動風景>

「石岳なでしこ」の皆様



<ポイント>

- ・とにかく皆さん 明るく元気になれる。
- ・公民館から九十九島、遊覧船が見え、景色が良い。



<良かったこと>

- ・町内で会った時に挨拶はしていたが、話をした事はなかった。百歳体操を始めた事で、みんなが仲良くなり、笑顔になった。
- ・週1回 みんなで集まる事が楽しみ。
- ・いい情報が聞ける。
- ・皆で会話をする事で、物忘れ防止になっている。
- ・100パーセント楽しい！！

<これからの展望>

- ・今が楽しいので、このままで良い。
- ・時々、レクリエーションをしてほしい。

