

佐世保市内 支え合い活動 レポート♪

NO.1

活動名	木よう会		
地域名	南風崎町1区	参加者数	約15名
住所	南風崎町139-5		
活動内容	毎週木曜日13時半より100歳体操、口腔体操、脳トレなど		

＜これまでの取り組み＞

年	活動経過
平成29年	老人クラブ会長さんを中心に100歳体操立ち上げとなる

＜ポイント＞

・100歳体操、かみかみ口腔体操、脳トレなどされている。

＜良かったこと＞

・みんなと一緒に体操ができて楽しい。
・体操も楽しいが、みんなとお話する時間やお菓子を食べたりする時間もあり楽しいです。

＜これからの展望＞

みんな協力していきながら楽しく、無理なく活動が続けていきたい

＜活動風景＞

