

活動名	夢愛クラブ		
地域名	相浦築町	参加者数	16名
住所	佐世保市相浦町築町		
活動内容	(曜日)基本毎週木曜日 (時間)10時~11:00 祝日も開催 ①みんなの体操(NHK) ラジオ体操第一・第二(隔週) ②脳トレ(各種) ③百歳体操 ④つるかめ体操 ⑤お口の体操(隔週)		

<これまでの取組み>

年	活動経過
2019年	令和元年4月3日(夢愛クラブ)として発足、原則毎週木曜日 10時~11時 築町公民館にて行う。町民へ毎回放送をして知らせる。
2019年	令和元年4月4日第一回百歳体操を築町公民館で、7名の参加で行う。

<ポイント>

家から外に出て人と話をする。体を動かし大きな声で話をする。そして笑う。

<良かったこと>

一人では出来ない事、しない事をみんなと一緒に大きな声を出し、体を動かし・頭を使い・笑い・ストレス解消し健康になる。

<これからの展望>

クラブ会員の年齢が高齢になり、参加者が減り会場に来て、帰るのもケガしないか心配。代表者探しが大変。時期継いでくれる人がいない。新規加入者の目途無い。

<活動風景> 自分のペースでゆっくりと!(^^)!



重りを付け、しっかりと腕を上げて頑張っています。筋力アップ♪♪

