

# 佐世保市内 支え合い活動 レポート♪ NO.1

活動名	いきいき百歳体操さかのうえ		
地域名	原分町	参加人数	15名
住所	〒857-0103 原分町108 坂の上公民館		
活動内容	(活動日) 毎週火曜日	百歳体操、ごぼう先生体操、かみかみ体操、レクリエーション	
	(活動時間) 10時から11時		

## <これまでの取り組み>

年	活動経過
2018/1/16	町内で介護予防活動をしようということになり、1回/週でいきいき百歳体操を開始した。

## <ポイント>

- ・皆さんと一緒に仲よく、楽しくできればと思っています！
- ・町内外の方も参加大丈夫です。

## <良かったこと>

- ・体操をするようになって体が、軽くなり膝の痛み、腰の痛みの調子が良くなった。
- ・笑顔が増え、明るくなった。

## <活動風景>



## <これからの展望>

- ・レクリエーションが終わった後に、悩みなどを打ち明けれる場を作れればと思っている。

