

# 佐世保市内 支え合い活動 レポート♪

NO.1

活動名	がんばらんば百歳会		
地域名	奥山町	参加者数	約15名
住所	奥山町1654番地30		
活動内容	毎週火曜日11時より100歳体操 時々100歳体操後にサロン活動をされています		

## <これまでの取組み>

年	活動経過
平成30年 3月	老人クラブ会長さんが中心となって100歳体操立ち上げとなる。

## <ポイント>

- ・100歳体操を中心に活動されている。
- ・サロン活動ではレクリエーションなど行われている。

## <良かったこと>

- ・みかん仕事をしているが、以前は持ち上げることのできなかつたみかんの箱を持ち上げることができるようになった。
- ・足腰が強くなった。

## <これからの展望>

これからも皆で楽しく仲良く活動を続けていきたい

## <活動風景>

