

佐世保市内 支え合い活動 レポート♪

NO.1

| | | | |
|------|-------------------------------------------------------|------|------|
| 活動名 | さくら会 | | |
| 地域名 | 佐賀里・旦の上・堀川地区 | 参加者数 | 約14名 |
| 住所 | 〒857-4901 佐世保市宇久町平3104-116 (佐賀里公民館) | | |
| 活動内容 | 毎週水曜日 13:30～15:00 いきいき百歳体操・交流会・折り紙などの手作業 利用料 月300円 | | |

<これまでの取組み>

| 年 | 活動経過 |
|---------------|--------------------------------------|
| 平成29年 4月頃 | いきいき百歳体操 交流会 |
| 平成29年 11月頃 | いきいき百歳体操 交流会 折り紙など手作業 (町文化祭出品) |
| 平成30年 11月頃 | いきいき百歳体操 交流会 折り紙など手作業 (町文化祭出品) |
| 平成30年 | 体操の後に風船バレー・しりとりなど |
| 平成 年 | |

<活動風景>

いき百最初の
グループです



<文化祭に展示>
どこがいいかな(*^-^*)



海にお船を浮かばせて～



<ポイント>

- ・「運動したい！」と目的を持って参加する。
- ・元気になりたい。

<良かったこと>

町内文化祭へ手芸品など出品したりして楽しい。
家にいたら一人なので、体操に来てみんなと楽しく話
ができ嬉しい。

<これからの展望>

健康維持・週1回、休まずに参加したい。
認知症にならないように予防したい。