

佐世保市内 支え合い活動 レポート♪

NO.1

活動名	宮津町ひばり会		
地域名	宮津町	参加者数	約15名
住所	宮津町604-2		
活動内容	毎週水曜日14時より100歳体操		

<これまでの取組み>

年	活動経過
令和1年 12月	町内の老人クラブ会長が中心となって100歳体操の立ち上げ・体験利用から始まる

<ポイント>

・雑談など楽しめながら100歳体操をされている。

<良かったこと>

- ・朝起き上がるのが楽になった。
- ・足腰が強くなったような気がする。
- ・みんなと一緒に体操するのは楽しみ。

<これからの展望>

・いつまでも元気で過ごせるように、みんな協力して100歳体操を続けていきたい。

<活動風景>

