佐世保市内　支え合い活動　レポート♪

NO.1

活動名	**若葉3組　スローエアロビ**		
地域名	若葉町3組	参加者数	約9名
住所	若葉3組公民館		
連絡先	加納　光子（若葉3組　婦人部長）　電話：32－8028		
活動内容	（曜日）毎週水曜日 （時間）10：30～12：30 （内容）スローエアロビック、茶話会 ※月会費が必要です		

＜これまでの取組み＞

年	活動経過
H28年	スローエアロビック体験会実施。 週1回の活動でスタートする。
	体操前後で茶話会実施。

＜ポイント＞

週1回スローエアロビックの講師に来てもらい、楽しく活動しています。

＜良かったこと＞

高齢者向けの膝痛、腰痛対策にもなっています。体力もつき、階段の上り下りもできるようになった方もいます。

＜これからの展望＞

若葉町は高齢者が多いため、みんな出てきてくれたらいいなと思う。

＜活動風景＞