

佐世保市内 支え合い活動 レポート♪

NO.1

活動名	浜2百歳体操クラブ		
地域名	東浜2組	参加者数	約15名
場所	東浜2組公民館		
連絡先	草場 架代子（東浜2組民生委員） 33-1992		
活動内容	(曜日) 毎週火曜日 (時間) 10:00 いきいき百歳体操 ・ かみかみ百歳体操 ・ ラジオ体操 11:00 解散		

<これまでの取組み>

年	活動経過
平成 年頃	老人会 藤寿会(毎月10日)開催
平成18年	旧デイクラブとして、「浜千鳥」開始(体操 舞踊 カラオケなど) 第1 第3 金曜日 午後
平成27年	浜女会 スタート 東浜の女性だけで、毎月第4金曜日に集まり昼食を食べる会
平成28年	市のモデル事業としていきいき百歳体操スタート

<活動風景>



い〜ち〜
に〜い



スクワットは きついですよ〜

かみかみ百歳体操もはじめました♪

<ポイント>

- ・近くの方なら他町の方でもOK
- ・男性の参加も多いです。
- ・筋力を衰えさせない気持ちが大切。
- ・できるだけ外出の機会をもちたい。

<良かったこと>

- ・今まで、老人会や浜千鳥の活動があっていたが、男性の参加が少なかった。体操をメインにした活動を始めたことで、男性の参加者が多くなり頑張っている。

<これからの展望>

- ・できるだけ、頑張っ続けていきたい。脳トレの教材等を使って楽しく脳トレができるようにしたい。

