

活動名	川迎町健康教室		
地域名	相浦川迎町	参加者数	11名
住所	〒858-0918 佐世保市相浦町2462		
活動内容	(曜日)毎週水曜日 (時間)9:30~11:20 ストレッチ・筋カトレーニング・脳トレ 百歳体操・口腔体操・音読・童謡		

### <これまでの取組み>

年	活動経過
平成26年 11月	長崎市に住んでいる知人からの誘いで、町内で健康体操を開くことを計画。長崎での健康体操を訪れて、私たちの町内でもやってみようと呼びかけ町内の女性部で活動をはじめました。
令和2年 4月	平成30年5月より、市の補助を受け活動し令和2年から、百歳体操や口腔体操を相浦包括センターより指導を受けて取り組みの中へ入れています。

### <ポイント>

毎日の体力づくり、頭の体操、声を出すことを主体にし、仲間とのお喋りを楽しんでいる。

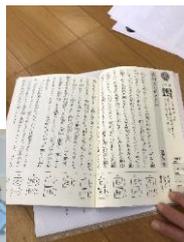
### <良かったこと>

体力測定で年齢以上の体力がついている！、と結果が出ていること。  
笑顔で体力づくりができています。

### <これからの展望>

病気やケガ等で参加出来ない人への声かけなどの対応。会員の拡大。

<活動風景> 百歳体操の前に、脳トレや音読をされている。知恵の輪はメンバーの方の手作りでみなさんに、配られていた。



筋カトレーニングは、代表の方が指導されていて、とても良い取り組み内容だった。あいたたた〜の笑いありで、楽しそうにされていた。

