

活動名	若葉会		
地域名	中原町	参加者数	約25名
住所	中原町公民館		
活動内容	(曜日)毎週火曜日 (時間)10時から11時 (内容)100歳体操・レクリエーション・お茶会		

<これまでの取組み>

年	活動経過
平成30年 5月	公民館活動をできないか？と意欲のある方3名が中心となって100歳体操立ち上げとなる。

<ポイント>

- ・100歳体操後は参加者が独自で考えられたレクリエーション・かみかみ体操など行っている。
- ・年に3～4回ほどお茶会やお食事会を行っている。

<良かったこと>

- ・100歳体操をして元気になった。
- ・前は体が痛くてきつかったけど、起きたり・体を動かすのが楽になった。
- ・みんなで集まって体操したり、お話しできるので楽しい。

<これからの展望>

参加者の皆様が飽きられないよう、100歳体操だけでなく、かみかみ体操や社協のレクリエーション道具などを使用しながら、みんなで楽しく・長く継続できるようにしていきたい。

<活動風景>

