

活動名	きらきら会		
地域名	鹿子前町二組	参加者数	約27～28名
住所	佐世保市鹿子前町375(鹿子前町二組公民館)		
活動内容	毎週火曜日 10時～11時 百歳体操		

<これまでの取組み>

年	活動経過
平成28年6月	清水地域包括支援センターの協力のもと、老人会で週1回百歳体操を開始した。
平成29年2月	百歳体操一時休止する。
平成29年6月	鹿子前町二組ボランティア協議会を中心に月1回サロンとは、別に週一回百歳体操を再開する。

<活動風景>



<ポイント>

・私達は明るく、元気なまちづくりをモットーに頑張っています。また、地域で支え合えることを目標にしています。

<良かったこと>

・おしゃべりが出来て、楽しい。
 ・安否確認が出来る。
 ・毎週火曜日が楽しみ。一度も休んだ事がない。
 ・ちょっとした、スポーツをした後も筋肉痛にならない。
 ・リーダー、サブリーダーがとにかく元気でパワフル 元気をもらい、おかげで楽しめている。
 ・男性の参加者が多い(美人に会えるから)
 ・百歳体操に参加するようになって10年若返りした。
 ・ロコミで少しずつ新メンバーが増えてきており、嬉しい。

<これからの展望>

・週1回から、週2回に増やしたい。

