

佐世保市内 支え合い活動 レポート♪

NO.

活動名	いきいき体操会		
地域名	日宇1・2組	参加者数	約15名
住所	佐世保市日宇町689-1		
活動内容	(曜日) 毎週火曜日 (時間) 10:00~12:00 ラジオ体操、百歳体操、集団活動(脳トレ、お茶会など)		

<これまでの取組み>

年	活動経過
約15年前	町内の方と集まる場を作ろうと、いきいき体操会を設立する。
2019年現在	設立当初からすると参加者の顔ぶれも変わってきましたが、いつまでも元気に過ごしたいという思いから、百歳体操や脳トレなどこれからも継続して開催していきます。

<ポイント>

参加者の皆様がすごく明るい方ばかりです。体操のあとには、お茶会の場を設け色んなお話を楽しく過ごしています。

<良かったこと>

- ・約15年という長い期間、継続できていることはすごく良かった
- ・みんなが楽しく過ごせていること
- ・和気あいあいとした雰囲気楽しんで運動できる

<これからの展望>

元気で長生きできることを目標に、これからもずっと続けていきたい。

<活動風景>



あと出し♪じゃんけん♪
じゃんけん・・・ぼんっ！！

