

活動名	すこやかサロンさなえ		
地域名	早苗町一組	参加者数	27名
住所	〒859-3211 佐世保市早苗町246-1〔早苗町一組公民館〕		
活動内容	〔曜日〕 毎週火曜日 〔時間〕 10:00～ ※約2時間 〔内容〕 ・百歳体操 ・お口の体操 ・脳トレ ・その他、外部講師を招いてのリズム体操、健康講話など		

<これまでの取組み>

年	活動経過
平成29年 〔設立〕	○高齢者の介護予防として、百歳体操や脳トレでスタート
平成31年 (令和元年)	○ふれあいの場として、生きがいづくり、閉じこもり防止、仲間づくりも考え、社協の支援を受けサロン形式に移行。 ○お口の体操、ゲーム、茶話会などを追加し内容を充実させた。
令和4年	○百歳体操、お口の体操を基本とし、各週種目を変え、スローエアロビック、健康運動、演歌体操、テスト形式脳トレなどバラエティーに富んだサロンを開催中

<ポイント>

○すべての会員が「80歳でも元気に外出できる体づくり」を目指して活動している。

<良かったこと>

○平均年齢は80歳になるが、活動への参加によって年齢の割にはとても元気で若々しく体を動かすことができる。

<これからの展望>

○月2回の外部講師によるメニューが好評。今後も、色々な方の協力を得て、活動の充実につなげたい。

<活動風景>



〔感染予防を徹底しながらの百歳体操〕



〔ゆっくりできるスローエアロビック〕