

佐世保市内 支え合い活動 レポート ♪

No. 9

| | | | |
|------|--|------|-----|
| 活動名 | 日向町いきいき体操クラブ | | |
| 地域名 | 佐世保市早岐一丁目〔日向町〕 | 参加者数 | 16名 |
| 住所 | 〒859-3215 佐世保市早岐一丁目12-14【日向町公民館】 | | |
| 活動内容 | (曜日) 毎週 木曜日 (時間) 10:30~11:30 ○ 準備運動、いきいき百歳体操など | | |

<これまでの取組み>

| 年 | 活動経過 |
|---------------------|--|
| 平成28年 6月 〔設立〕 | 早岐包括支援センター様のご紹介がきっかけで「いきいき百歳体操」を始めた。 |
| 平成30年 1月11日 | 「かみかみ体操」を始める。 |
| 令和6年 9月12日 | 佐世保市立看護専門学校生の地域実習で学生さんと交流。フレッシュな学生さんとの交流で、参加者も気分がリフレッシュ♪ |

<ポイント>

* 軽い運動になるので良い。
また、週1回のペースで参加者との会や交流ができるので、日々の生活の励みとなり、楽しく過ごすことができる。

<良かったこと>

日常生活上のちょっとした困りごとなどを相談できたり雑談できるのも楽しく、生活の一部となっている。

<これからの展望>

・地域の輪を広げるためにも、参加者を増やしていきたい。

<活動風景>

