

佐世保市内 支え合い活動 レポート♪

NO.1

活動名	伊勢川いきいき百歳体操		
地域名	伊勢川地区(指方町)	参加者数	参加者10名
住所	佐世保市指方町3143(伊勢川地区公民館)		
活動内容	<ul style="list-style-type: none"> ・毎週土曜日 10時から ・いきいき百歳体操 		

<これまでの取組み>

年	活動経過
平成30年 10月	伊勢川地区の方が、いきいき百歳体操を伊勢川地区でもしましよと話になり、早岐地域包括支援センターの支援のもと、約5名程度から活動が始まる。
平成31年4 月	いきいき百歳体操を中心に、活動を行っているが、瀬戸内ふれあい会(同じ地区内にあるサロン)と活動日が一緒になると活動を一緒にし、外部講師などの活動を取り入れている。

<ポイント>

- ・定期的な運動の場と交流の場になれば良い。
- ・引きこもり防止

<良かったこと>

3か月経過し、大きな変化はないが、いくらかいいのはと感じている。

<これからの展望>

地域に、いきいき百歳体操を公民館で行っていることが広まっていないので、徐々に広めていけたらと思います。

<活動風景>

