

佐世保市内 支え合い活動 レポート♪

NO.1

活動名	里クラブ		
地域名	江上町(里地区周辺)	参加者数	約15名
住所	佐世保市江上町2490-1(付近)里地区公民館		
活動内容	<ul style="list-style-type: none"> ・毎週水曜日 10時30分 ・いきいき百歳体操 ・DVDを使っでの運動 ・外部講師 ・茶話会(月1回) ・会費100円 		

<これまでの取組み>

年	活動経過
平成30年4月	前公民館長が、いきいき百歳体操の情報を仕入れ、現公民館長に引き継ぐ時に話をしたのがきっかけで、いきいき百歳体操を行うようになった。
平成31年3月	発足当初から現公民館長の奥様がリーダーとなって取りまとめをされていらっしゃる。参加者も少しずつ増えてきており、現在地区の8割くらいの方々が参加している状況である。

<ポイント>

・住民同士が集まることで、楽しく過ごせること、健康促進につながる。お互いの近況がわかり、何かあった時などに早期に気づきやすい。

<良かったこと>

・身体が元気になった。
・町内の方々同士の協力が増えた。

<これからの展望>

このような場所に参加出来ない方々もいるので、町内会にも入ってもらい、一緒に参加してもらえたらと考えている。
色々な活動を増やして、楽しく過ごしていきたい。

<活動風景>

【いきいき百歳体操の様子】



【茶話会の様子】

