佐世保市内　支え合い活動　レポート♪

NO.

活動名	大岳台　サロンさくら		
地域名	大岳台	参加者数	約25名
住所	長崎県佐世保市大岳台町21-11		
活動内容	・百歳体操　・ごぼう体操　・口腔体操　・脳トレ　・太極拳		

＜これまでの取組み＞

年	活動経過
2019.4	他地域のサロン等を見学に行き、様々な情報収集と準備期間を経て開設
2019.9以降	百歳体操だけでなく、多様なコンテンツを取り入れたり、各種イベントを企画したりしています。
	年間計画の中で必ず講話を入れ勉強する機会を設けています。

＜ポイント＞

無料で誰でも参加できます。
比較的大所帯で賑わっています。

＜良かったこと＞

地域のみなさんとの繋がりをより一層強く感じ様になりました。

＜これからの展望＞

次世代を育てながらこれからもサロン活動をずっと続けて行きたいと思います。

＜活動風景＞