

佐世保市内 支え合い活動 レポート♪

NO.2

活動名	中通体操クラブ		
地域名	清水地区	参加者数	19名
住所	〒857-0038 中通公会堂		
活動内容	毎週水曜日、土曜日に100歳体操。老人会会長、副会長が中心になって開催。グラウンドゴルフ(20名)、カラオケ(13名)のメンバーを含む。		

<これまでの取組み>

年	活動経過
平成30年	平成30年5月9日から開始している。健康づくりを目的に開催。

<ポイント>

週に2回行っていること。1回より2回の方が、筋力の低下を防ぐことができると考えている。

<良かったこと>

楽しく話ができる。

<これからの展望>

これからいつまで健康でいられるか。

