

活動名	上金比良若葉会		
地域名	上金比良町	参加者数	約12名
住所	佐世保市金比良町7-5(上金比良町公民館)		
活動内容	毎週木曜日 13:30~14:30 いきいき百歳体操・かみかみ百歳体操、ゲームなど		

### <これまでの取組み>

年	活動経過
令和4年4月	上金比良町の住民から「自分の町内でも百歳体操をしたい」との声があがり、清水地域包括支援センター・社会福祉協議会・生活支援コーディネーターが共催で体験会を開催した。
令和4年5月	「上金比良若葉会」として自主活動グループが正式に立ち上がり、活動が始まった。

### <ポイント>

- ・最高齢は94歳です！！皆さんお元気です。
- ・代表者さんが元看護師をされていたので、健康チェックをしてくれます。

### <良かったこと>

- ・椅子からの立ち上がりが楽になった。
- ・足が丈夫になった。
- ・毎回楽しみ

### <活動風景>

## 上金比良若葉会の皆様

### <これからの展望>

- ・脳トレなども取り入れていきたい。



元看護師をされていた代表者さんが、血圧測定をされ参加者の健康チェックをされています。安心できますね!!