

活動名	下金比良はなみずき		
地域名	下金比良町	参加者数	参加者:約11名
住所	佐世保市金比良町1-7(西地区公民館)		
活動内容	毎週木曜日 13時半～15時 百歳体操・ゲーム等		

<これまでの取組み>

年	活動経過
平成30年5月	西地区いきいきサロン参加者が、下金比良町・中今福町・西今福町の3町合同で百歳体操の体験を行っていたが、参加人数も多く、各町内の公民館で各自行う事となり、清水地域包括支援センターの協力のもと、西地区公民館で百歳体操を開始した。
平成30年6月	社会福祉協議会の協力のもと、サロンを立ち上げた。

<ポイント>

・みんなが百歳体操以外に、楽しく参加出来るような内容を考えながら、活動されている。

<良かったこと>

- ・家でも運動するようになった。
- ・週1回 元気で顔をあわせる事が出来る。
→安否確認ができる。
- ・おしゃべりが楽しい。
- ・ニコニコ笑顔になる。
- ・去年より足の交わしが良くなった。

<活動風景>

🌸下金比良はなみずきの皆様🌸

<これからの展望>

・みんなが、和気あいあいと、かしこまらず毎回参加してもらえるような活動をしていきたい。

