# 佐世保市内　支え合い活動　レポート♪

NO.10

| | | | |
|---|---|---|---|
| 活動名 | 長坂タンポポクラブ | | |
| 地域名 | 長坂公民館 | 参加者数 | 14名 |
| 住所 | 〒858―0921<br>佐世保市長坂町　630番地 | | |
| 活動内容 | 毎週木曜日　　月4回<br>9:50～11:00<br>百歳体操・かみかみ体操、<br>脳トレボールを回しながら、花の名前、野菜、魚等の名を言う。<br>へそのストレッチ・血管を若返るストレッチ。 | | |

＜これまでの取組み＞

| 年 | 活動経過 |
|---|---|
| 2018年 | 8月18日　相浦地域包括支援センターの支援を得て、百歳体操を始めた。 |
| 2019年 | 4月5日　タンポポクラブとして今に至っている。 |
| | |

＜ポイント＞

自分のために運動をしている。
仲間を労り助け合う。

＜良かったこと＞

皆さんが若返った。楽しい。
百歳体操に参加して良かった！と、参加者からの声がある。

＜これからの展望＞

もっと人を増やすことに努力しなければ！と思っている。

＜活動風景＞

今日もみんなで元気に体操♡
楽しい笑顔でいきいき百歳体操頑張ってます。

げんき
!(^^)!