

活動名	長坂町元気クラブきらきら体操		
地域名	長坂町	参加者数	20名
住所	〒858-0921 佐世保市長坂町418-4		
活動内容	(曜日)毎週火曜日 ※祝日も開催 (時間)13:30~14:30 百歳体操・口腔体操・歌謡体操・脳トレなど		

<これまでの取組み>

年	活動経過
2018年4月 7月	4月3日長坂町元気クラブきらきら体操29名にて活動開始。相浦包括支援センターの支援を受け、いきいき百歳体操実施。 お口の体操(支援センターよりDVD)併せ、歌謡体操も開始した。 町内敬老会にて歌謡体操披露。
2019年7月 9月	町内夏祭りに参加。 ポップコーン、綿菓子製造、販売担当。 町内敬老会に参加。 町内、他クラブと合同で歌謡体操披露。(事前に5回程練習) 輪投げ、安全ダーツのレクリエーション大会。
2020年3月 9月	公園、公民館前の花壇の手入れ植替え。 (2017年より一部のメンバーにて継続していた。) 生活支援サポーター養成講座参加。(4名)

<ポイント>

体操、レクリエーション(輪投げ、ダーツ)町内行事参加を通じて、仲間、他クラブとの交流と健康維持が図れる。

<良かったこと>

交流の輪が広がった。
体操講師をお招きし、各種の体力向上の方法を知る。
市主催の講座での勉強そして実践。

<これからの展望>

高齢で参加出来なくなる人の対応。
健康講座など、全員で受講する機会を増やしたい。

<活動風景>

みんなで揃えたTシャツを着て元気に体操しています。若々しい♪こんなに腕が伸びています。

一週間に一度の集まりだけど、みなさんの笑顔とおしゃべりで賑やかに活動しています★

これからも町内との関わりを大切に、みなさんが健康で過ごせるような楽しい活動を目指していきたいと思ひます♡

