

活動名	サロン・さくら会		
地域名	北地区(春日2組)	参加者数	約15名
住所	春日2組公民館		
活動内容	曜日:毎週金曜日 時間:10:00~百歳体操 10:30~脳トレ、レクリエーション等		

<これまでの取組み>

年	活動経過
令和3年	以前より、自主活動(エアロビ)をしていたが、大野地域包括支援センターの紹介で百歳体操を始める。
令和4年	大野地域包括支援センターと社会福祉協議会のフォローを受けながら、週4回百歳体操・脳トレ・レクリエーションを行う。
	サロン設立。

<ポイント>

参加者が明るく元気で楽しく居られるような活動にする。

<良かったこと>

百歳体操やサロンを毎週楽しみにして来られる参加者が増えた。

<これからの展望>

百歳体操やサロンを通じて、地域の輪を広げていきたい。
介護予防にも積極的に行っていきたい。

<活動風景>



サロン・さくら会のみなさん 🌸🌸
これからも頑張っていきましょう 🍀



みんなでわくわく 🥰💧
レクリエーションではいつも盛り上がります 🥰🌟