

佐世保市内 支え合い活動 レポート♪

活動名	たんぽぽの会協議会		
地域名	柚木町3組	参加者数	約10名程度
住所	〒857-0112 柚木町2462-1 柚木町3組公民館		
活動内容	(活動日)毎週木曜日 百歳体操、レクリエーション、茶話会、脳トレ、講話 (活動時間)14時～15時		

<これまでの取組み>

年	活動経過
H29年7月	百歳体操を開始。

<ポイント>

- ・健康寿命を延ばすように取り組んでいる。
- ・お互い声を掛け合い、親睦を深めている。
- ・百歳体操を頑張っている。

<活動風景>

百歳体操
がんばっています！



<良かったこと>

- ・認知症予防、転倒予防、介護予防になる。
- ・会話ができて楽しい。
- ・地域の情報交換ができる。

<これからの展望>

- ・もう少し参加人数を増やしたい。

錘も2本使っています！



頭を使いながらの体操



1. 2. 3.
4～