

# 佐世保市内 支え合い活動 レポート♪

活動名	赤木サロン		
地域名	赤木町	参加者数	約8名
住所	佐世保市赤木町1224		
活動内容	百歳体操、茶話会、レクリエーション、認知症予防ゲーム等 (毎月第2、4金曜日13:00～百歳体操をしている。)		

## <これまでの取組み>

年	活動経過
平成29年	5月に立ち上げる。
平成30年	社協主催のレクリエーション大会(バグゴ大会)への参加をした。初エントリーであったが本大会まで進出し、82チーム中第6位という快挙を成し遂げた。

## <ポイント>

色々なことにチャレンジしたい好奇心いっぱいのメンバー、コグニサイズを頑張っている。

## <良かったこと>

月2回のサロンに参加し、百歳体操をすることで日々元気になって行っていることがわかる。

## <これからの展望>

これからも百歳体操を続けていきたい！  
100才(超える)まで頑張るぞ！

## <活動風景>



体操して体が軽くなるのが  
わかります☆



みんなで楽しく和気あいあい  
とやっています♪

