

# 佐世保市内 支え合い活動 レポート♪

NO.9

活動名	牟田100歳体操		
地域名	上柚木4組	参加者数	10名
住所	〒857-0126 上柚木町2440 上柚木4組公民館		
活動内容	(活動日) 第3月曜日 百歳体操、レクリエーション、茶話会、脳トレ (活動時間) 10時から11時		

## <これまでの取り組み>

年	活動経過
平成29年 7月	社会福祉協議会に登録し、 サロン活動を開始する。 スタート時から変わらず月 1回の定期開催をしている。

## <活動風景>



## <ポイント>

・運動、脳トレの後は手作りのお菓子を囲んでお茶会をしている。

## <良かったこと>

・定期的な集まりで生活に張りが出た  
・地域の皆様と集まりで楽しみが出来た。

## <これからの展望>

・現在のペースで月一回程度の集まりを続けていきたい。まだ来たことない地域の人に声をかけており、ぜひ参加してほしい。

