

佐世保市内 支え合い活動 レポート♪

活動名	四条橋サロン		
地域名	四条橋	参加者数	約15名
住所	〒857-0136 田原町12-27 四条橋公民館		
活動内容	(活動日) 第3木曜日 百歳体操、レクリエーション、ゲーム、歌、脳トレ、講話 (活動時間) 13時半～14時半		

<これまでの取組み>

年	活動経過
H25年	利用者の特技などをいかした趣味活動などで公民館に集まったことがきっかけとなって始まる。
H28年4月	百歳体操を紹介され、その後体操を取り入れながら、曜日を決めずに自由参加ですすめ、活動する。
R4年10月	コロナの影響で活動を中止していたが、再開し、月に1回活動を再開している。

<ポイント>

・定期的に集まることで、介護予防や認知症予防につとめていく。

<良かったこと>

・お互いの情報交換ができる
・楽しんで活動している。

<これからの展望>

・長く活動を継続していきたい。

懐かしい歌を
歌っています♪



<活動風景>

脳トレ問題に
取り組んでいます！

