

# 佐世保市内 支え合い活動 レポート♪

活動名	眼鏡岩会		
地域名	上塚木	参加者数	約10名
住所	〒857-0134 佐世保市瀬戸越町1199-1 上塚木公民館		
活動内容	(活動日) 毎週月曜日 百歳体操、つるかめ体操、とっとり方式認知症予防運動プログラム、 かみかみ百歳体操、歌、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
H26年頃	佐世保に体操の講師が指導に来る。体操に参加した老人会長が中心となり、体操を広めていった。
H28年頃	行政のサポートのもと、百歳体操を開始した。

## <ポイント>

・健康づくり、健康で長生きすることを心掛けている。

## <良かったこと>

・共通の会話ができる  
・情報交換ができる

## <これからの展望>

・同じことの繰り返しではなく、活動に変化をもたせていく。参加者の皆さんが飽きずに継続できるように、いろいろな活動を取り入れていく。

## <活動風景>

皆さんでリクエストのあった曲を歌っています♪

脳トレ問題に一生懸命取り組まれています！



百歳体操！

