



～活動概要～

会 場: ふれあいセンター協同(西原9丁目 8-22)

活 動 日: 毎週月曜日 13:30~14:15

参 加 費: 100円/月

活動内容: いきいき百歳体操

代表(問い合わせ先): ふれあいセンター協同 山本様
(082-874-0455)

現参加人数: 11人(最大15人)

地図



少人数で体操をしているので、
大人数が苦手な方でも参加
しやすいです！



もっと教えて！

活動のQ&Aコーナー

世話人・参加者の方に

インタビューしてきました。

**Q:活動を始めた
きっかけはなんですか？**

A:地域包括支援センターからいきいき百歳体操を新しく始めるとのことで、会員募集のチラシを配布されました。活動場所のふれあいセンターにも置いてあってそれを見て自然に人が集まりそのまま続いています。

Q:活動の雰囲気教えてください

A:男女関係なく参加しやすい雰囲気となっています。少しずつ参加者も増えてきているかな。

カフェスペースで体操をしています。ふれあいセンター協同の都合により、施設内で、会場場所が変わることがあります。



広島県歯科衛生士会 岡本歯科衛生士に
口腔講座をしてもらった時の写真です！



**Q:活動内容について
詳しく教えてください**

A:世話人4人と会員7人で活動しています。現在は、いきいき百歳体操をしています。たまに体操の後、コーヒーを飲んで20~30分間楽しく話をしています。

カフェスペースがあるので、一息ついて帰ることができます



**Q:世話人と参加者の方から
一言いただきました！**

参加者



雰囲気が良くて参加しやすいです。



世話人

会場が狭いので、少人数しか受け入れられません。現在は、男性が2人で女性が8人です。年齢的には70代がほとんどです。

インタビューへのご協力ありがとうございました！

