



# 七福サロン



参加者数	6名	
主な活動内容	①開催頻度：毎週火曜日 9:00～ ②場所：宇戸公民館 ③体操以外の活動：（健康講話）	
アピールポイント 取り組んでの効果等	活動テーマ ～健康寿命延伸～  高齢化に伴い地域の方でも足腰が弱り、体力の衰えを感じ始めたところに熱心な案内をいただき週1体操をはじめることができました。自分たちの地域で体操をすることで、健康寿命の延伸を第1の目標とし、介護予防、認知症予防、生きがいづくりができると考えています。 月に1回程度は学習会を開くなどして意識を高めつつ、和気あいあいとした充実した時間を過ごすことができます。おかげで体操も根気強く行うことができます。 これからもサロン会員同士でお互いを認め合い、支えあいながら「しゅーいち元気アップ体操」を続けていきたいと思っています。	

