

継続は力ない！



～松浦町いきいき百歳体操～



8/8(木)、毎週木曜日開催している松浦町いきいき百歳体操に参加しました。非常に暑い日でしたが、18名というたくさんの地域住民が松浦町自治公民館に集まりました。

始めに保体部長から挨拶があり、かみかみ体操・いきいき百歳体操を開始し、参加者全員で大きな声を出してとても元気に体操を行いました。「毎週参加して体が楽になった」と参加者が笑顔で話しており、体操や声を出す事は認知症予防になるのでとても効果的です。

松浦町は、とても活発でたくさんの活動をしています。そしてなにより地域住民の皆さんがとても仲良く協力的です。今後も元気でいきいきとした松浦町に期待しています。

