

は れ ば れ 講 座

目的 皆でわいわいと、友達を作って、いきいきとした生活をするきっかけとする

対象 65歳以上の参加したい方は どなたでも

内容 レクリエーションを通し、人との関わりを保ち 心と体の健康を 維持する

テーマ 季節にちなんだ内容で、頭・体の体操、思い出の回想など

平成28年度 第10回が、12月6日 に行われました。今回の内容を紹介します。

* クリスマス会

今回はクリスマスが近づき部屋に飾れる手のひらサイズのクリスマスオーナメントを作りました。

ペットボトル、庭の木の枝など身近な材料でしたが、素敵な作品に仕上がりました。最後の飾りつけは細かいビーズを利用し手先のリハビリとなりました。

皆さん熱中され『納得いく作品に仕上がった。』とお互い比べあってみえました。

* 福引『クリスマス遊び』 箱から色々な小さなプレゼントができました。

歓声で盛り上がり、こちらも小さな箱を開けるのに指先の力、集中力が必要でした。

* クリスマスソングを聴こう…鼻笛

* 水分補給を兼、お茶を飲みながら、白川病院 栄養科手づくりのおやつを頂きました。 おやつは特製 あずきプリンでした。

講座の参加風景



次回は1月10日(火)です

この講座は

毎月1回第2火曜日 13:30~15:00

白川病院、健遊館シラトピアホールにて行っています。

ご近所の方も、是非ご参加ください。

担当 在宅介護やまびこ 健遊館管理人

