

# 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30年度 第2回が、5月22日に行われました。今回の内容を紹介します。

## \* レクリエーション(自分を知ろう)

「どれだけ自分が体力を保持出来ているか」という目的で簡単な体力測定を行い自分の体を知る目安にしました。血圧などは定期受診、服薬され体調を調べてみえますがでは筋力は？昨年よりどうか？「やると良いと思っても出来ない」ので筋力の衰えに歯止をかけたたいと頑張ってみえました。

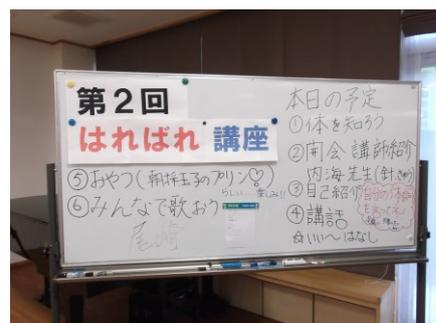
## \* 東洋医学の話・・・しんせん館(内海鍼灸師)

体力測定の結果と今の体の痛いところを一人ひとり話してもらい、その後で関節強化の話を行いました。運動下肢編は少しレベルが高いプランでしたが皆さん頑張ってみえました。

## \* おやつ

フルーツプリンの生クリーム添えてした。

とてもおいしく好評でした



\*下肢筋力強化運動



\*健康保持感謝状授与



## 講座風景



この講座は

毎月1回 第3火曜日 13:30~16:00

白川病院、健遊館シラトピアホールで行っています。

ご近所の方も、是非ご参加ください。

次回は6月19日(火)・・・第3週

歯の話・たなばた

担当 白川在宅総合ケアセンター 健遊館管理室