

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5回が、8月28日(火)に行われました。今回の内容を紹介します。

* お灸の話

今回は新しくみえた、中村針灸師(しんせん館)をお招きしお灸について、スライドと道具の説明を交えて話を聴きました。実際にお灸を体験することができ、始めは恐る、恐る途中から『気持ちいい〜』と声が上がっていました。



* レクリエーション(魚釣り)

磁石の力を利用して簡単なゲームをしました。チームに分かれリレー方式で紙の魚を釣り上げ、手の力とチームワークを競い合いました。吊り上げた魚の点数を数え得点を計算しました。



* おやつ

抹茶の白玉添え寒天スイーツ
寒天の緑と白玉の白そしてフルーツの色どりが良くとてもおいしく好評でした。



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9月18日(火)…第3週
栄養についての話

担当 白川在宅総合ケアセンター 健遊館管理室