

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11回が、2月7日 に行われました。今回の内容を紹介します。

* 音楽療法

音楽療法士の野尻さんの指導により音楽リハビリを一緒にしました。

初めは、タンバリンのような小さい手持ちの太鼓をステックでリズムに合わせてたたきました。

参加者皆さん音楽にあわせて手を動かし

楽しんで見えました。

とても楽しかったと感想を話されました。

* 座って出来るリハビリゲーム

椅子に座ったまま「おてだま」を使ったゲームをしました。

投げたり、受けたり昔を思い出しとても楽しそうでした。

* 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「バレンタインチョコムースフルーツ添え」でした。

講座の参加風景



次回は3月7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

