

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来ていただけます。 |
| 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 込んでいます。 |
| テーマ | 季節にちなんだ内容を取り込み頭、体の体操思い出の回想を盛りこんで |

今回の内容を一部紹介します。
参加者も喜ばれ賑やかな会となりました

* 白川病院の栄養科特製の
クリスマスケーキを頂きました。



* 最初に体調確認を行い開会
* 椅子に座って出来る軽い体操
(笑顔でテンポ良く動かれました)
* スライド利用の紙芝居
(正月にちなんだお話で
心が温かくなったとのことでした)



* 頭の体操(なぞなぞ)
* 冬の歌を歌う(ストレス解消と好評)



しめ縄作り
(昔取った杵柄、思い出に耽られました)



* 最初はどなたも『出来ないなあー』などと隣さんと顔を見合わせたり
出来そうな方を覗いたりでしたが、そこは昔知多取った杵柄で
仕上げられリースにしたりしめ縄にしたりと手先の
器用の競い合いで、良いお土産と持ち帰られました。

この講座は 毎月1回第3火曜日 13:30~15:00に

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

